ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР В НОВОЙ УПАКОВКЕ стр. 181

НОЯБРЬ
2008

УКРАИНА

Men'sHealth

ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ

СЕКС

94% ЖЕНЩИН БУДУТ СЧАСТЛИВЫ

ТЕМА НОМЕРА

100 СОСТАВЛЯЮЩИХ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

ЦИРРОЗ КРЕПЧАЛ

ПЕЧЕНЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ФИТНЕС-КОНСТРУКТОР

6 КУБИКОВ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

СЪЕШЬ САМ

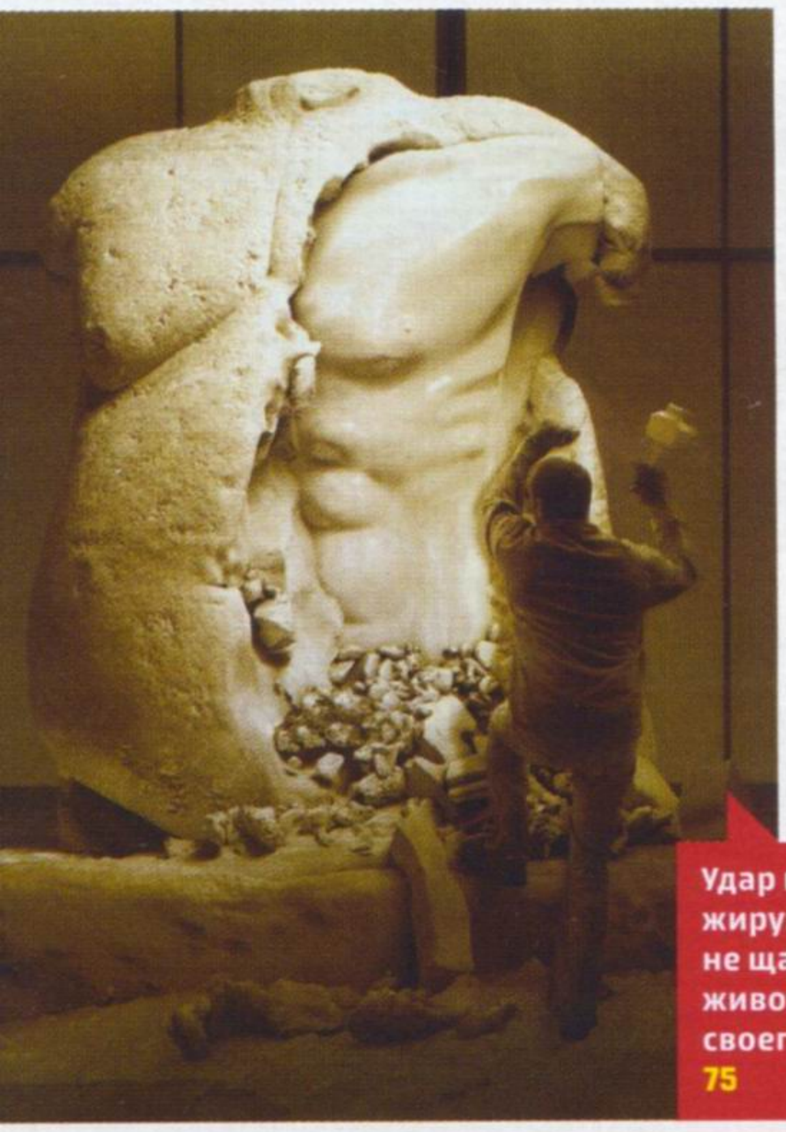
ЗАВТРАК БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА **СПАРТАК БЕНДЕРОВ** ЧИТАТЕЛЬ MEN'S HEALTH

4 606895 000406 08011

рекомендуемая розничная цена **10,50 ГРИВЕН**

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2008



Удар по жиру: не щади живота своего **75**

168
КАК СТАТЬ ДЛЯ НЕЕ ЯЗЫЧЕСКИМ БОГОМ

Фотограф: **Юрий Балан**

НА ОБЛОЖКЕ

181 ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР В НОВОЙ УПАКОВКЕ
10 страниц фитнеса – тебе в подарок

СЕКС

168 ЯЗЫКОВЫЕ КУРСЫ
94% женщин будут счастливы

ТЕМА НОМЕРА

107 100 СОСТАВЛЯЮЩИХ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ
Начни жить лучше уже сейчас. Рекомендации прилагаются

152 ЦИРРОЗ КРЕПЧАЛ
Печень: инструкция по применению

ФИТНЕС-КОНСТРУКТОР

75 6 КУБИКОВ ЗА 6 НЕДЕЛЬ
И никаких скручиваний!

136 СЪЕШЬ САМ
Завтрак будет лучше, чем вчера

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

КУХНЯ

80 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

81 ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

82 КНИГА ЖАЛОБ

ОТНОШЕНИЯ

84 ЗА ЗНАКОМСТВО!
Сделай первый шаг, пока его не сделал кто-нибудь другой

КАРЬЕРА

88 ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ?
Правила поведения на совещании

ТЕХНИКУМ

92 ПРОЯВИ СЕБЯ САМ
Домашняя фотолаборатория

ПРОФИЛАКТИКА

96 СТОМАТОЛОГИКА
Коренные вопросы о твоих зубах

ГЕОГРАФИЯ

98 ТАРИФА
Чем себя развлечь в мировой столице ветра

ЛИКБЕЗ

100 ОБМАНУТЫЕ ВКЛАДЧИКИ
Популярные инструкции к противозачаточным средствам

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2008

136 ПЛАНЫ НА ЗАВТРАК ИЗМЕНИЛИСЬ

Ко всему готовы **80**

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

132 ЧИТАТЕЛЬ НА ОБЛОЖКЕ
Победитель конкурса – Спартак Бендеров

СТРЕСС

144 ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО
Достойный выход из любого положения

ЭКСТРИМ

158 НА ЕВРОПУ – СВЫСОКА
Послали редактора в горы...

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

182 КРЕПКИЙ ТЫЛ
Накачай мышцы спины за 4 недели

НОУ-ХАУ 1

188 ПОДСТАВИЛ ПЛЕЧО
Адекватная разминка для суставов

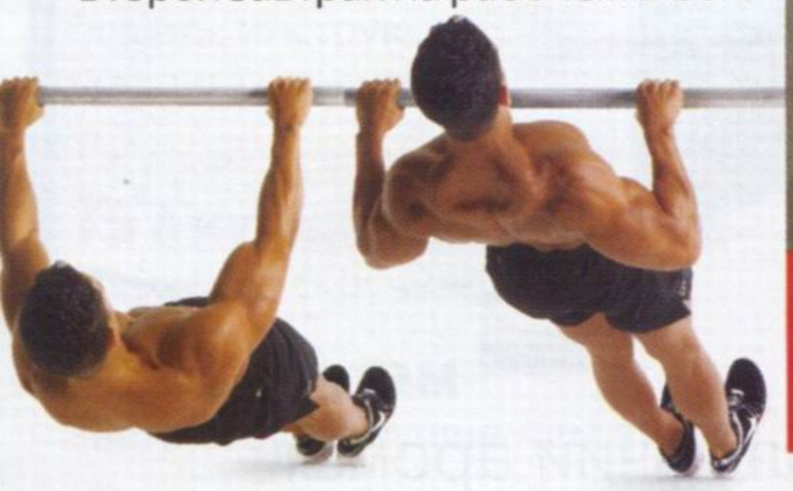
190 ГДЕ ОТЧЕТ?
Бой по законам офисного планктона

192 ХОЧУ КАТАТЬСЯ
Идеальная подготовка к сноубордическому сезону

193 БОЛЬНОЙ ВОПРОС
Особенности тренировки при остеохондрозе

ФИТНЕС-ЛАНЧ

194 ОФИСНАЯ КАША
Второй завтрак на рабочем месте



Кузнеца не звали, он сам пришел **197**

GUIDE TO STYLE

ДЕЛО ВКУСА

198 РЕМКОМПЛЕКТ
Тюнинг по живому

ГАРДЕРОБ

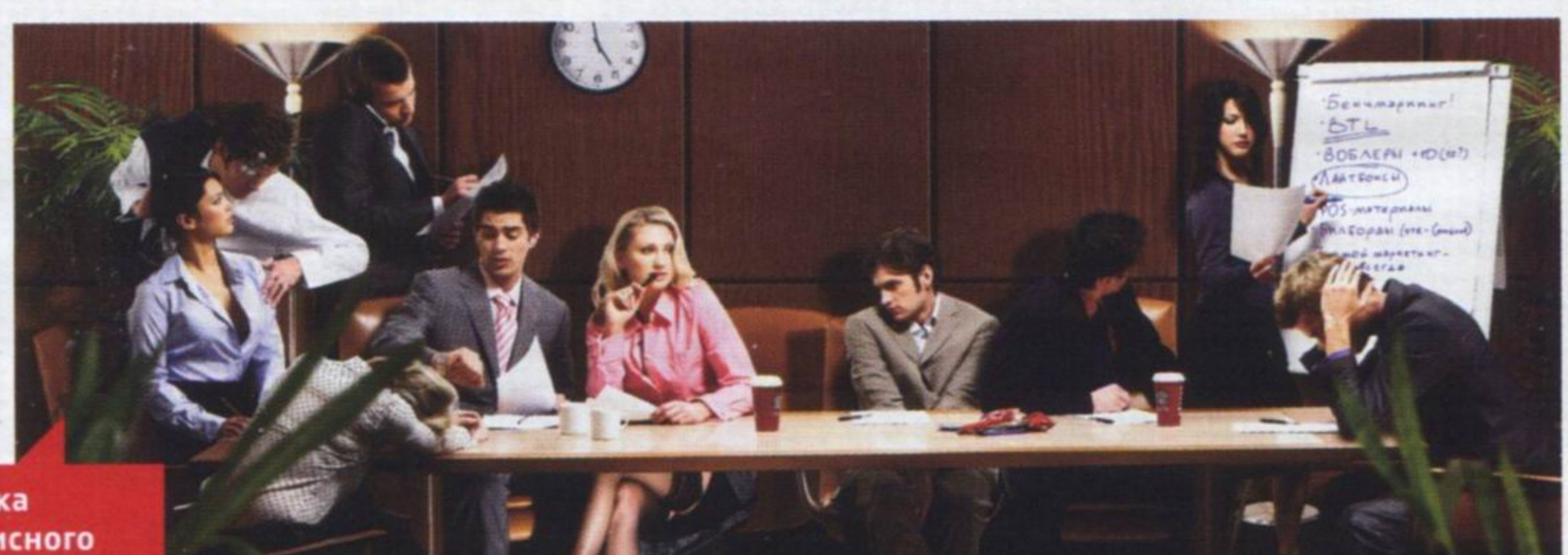
202 ЭТО КТО В ПАЛЬТО?
Пять пальто на одного

МОДА

204 МАЛЬЧИКИ СВЕРХУ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
68 ИМПУЛЬС
а также 104, 130, 178
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
212 MH PROMOTION
217 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
218 ПОБЕГ



Этика офисного застолья **88**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ГОНЯТЬ БЕЛОК

“Не имею ни малейшего понятия, куда я пойду, зато точно знаю, куда побегу: в ботанический сад на Печерске, белок гонять. Любимое развлечение последнее время. Проснусь поутру, не очень рано, а так, около 8 — и в сад. А там: осень, красота, листья опадают. Вокруг — никого, кроме прихожан местной церкви, физкультурников и белок. Последние представляют особый интерес, так как бегать на время или расстояние — тоска зеленая, а вот за белками гоняться — одно удовольствие и польза. Выглядит это примерно так. Захожу в ботсад, выбираю наиболее перспективное направление, там, где деревья покрасивее да тропка поизвилистее, и бегу. Или иду, если бежать облом. По дорожкам, по тропинкам, в горку, вниз... и тут вижу — белка! Бегу на нее со всей дури, руками размахиваю, ору. Белка, разумеется, на дерево, а я за ней пытаюсь вскарабкаться. Не догоняю, конечно же, спрыгиваю вниз и дальше бегу. Весело, бесплатно и невероятно полезно, причем для всех. Я укрепляю тело (аэробные упражнения со сменой интенсивности — это оочень полезно), белки — дух. А что? Пусть не расслабляются, развивают инстинкт самосохранения. Привыкли думать, что все люди такие добренькие, орешками с руки их кормить будут...”

Изначально этот текст был написан для журнала Time Out в рубрику “Я знаю, куда пойти”. Не пустили, велели переписывать. Им надо, чтобы утилитарно было, коротко, желательно о ресторанах, вечеринках или, на худой конец, фитнес-центрах. Я не обижаюсь, у них формат такой. Но читателям журнала Men's Health я, к счастью, могу честно сказать, чем занимаюсь в свободное от работы время.

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

СОШЛИ С УМА

Мои друзья сошли с ума. Почти все. Здоровыми остались только те, кто не читает ваш журнал. Началось все с того, что вы написали, как сделать аквариум из монитора. И что вы думаете? Мой старинный приятель Гена взял и сделал. Дружим мы уже давно и все время занимаемся аквариумами. Мы из-за увлечения аквариумистикой дружить-то и начали. Так вот, этим аквариумом он хвастался остальным, а на вопрос "Откуда идея?" показывал ваш журнал. Казалось бы, ничего не предвещало беды, но пару месяцев назад мне позвонила жена моего второго лучшего друга и рассказала, что Пашка повредился умом: где-то купил подержанную стиральную машинку с крышкой-иллюминатором и переоборудовал ее по тому же принципу. Корпус аквариума он сделал из стекла, проклеил его по правилам, установил сверху лампу и запустил туда рыбешек. Недавно всех нас приглашал на презентацию своего "стирального аквариума". Я думал, что на этом эпопея с аквариумами закончилась, но не тут-то было. Вчера мне позвонил Сева — еще один читатель вашего журнала, того самого, в котором написано, как сделать аквариум из монитора, и попросил помочь перевезти к нему домой старую советскую телефонную будку. Он отрыл ее в селе, куда ездил на рыбалку. Будка стояла у кого-то на огороде и просто ржавела. Из нее он, конечно же, хочет сделать аквариум. Я уже несколько дней смеюсь как ненормальный. Как сделает, я вам фотографию пришлю.

ИГОРЬ НИКОЛАЕВИЧ

МН: Присылайте, Игорь Николаевич. А мы вам пришлем беспроводной DECT-телефон Philips CD655 с высочайшим качеством звука и прекрасным дизайном. Очень надеемся, что вы не будете делать из него аквариум.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

На гребешке волны

Предлагаю всем читателям МН легкую в исполнении тренировку по задержке дыхания. Она подходит абсолютно всем отдыхающим на море. Всем известен такой деликатес, как гребешок. Мы с друзьями собирали его на глубине от 4 до 6 м. Конечно, без маски с ластами не обошлось. Плавая, задерживаешь дыхание и собираешь гребешков, хочется поднять со дна как можно больше, даже когда не хватает кислорода, терпишь до последнего. Уже на второй день чувствуется результат. Сплошная польза! И друзей с родными потом угостить можно, и продать кому-нибудь. В общем-то, этим мы тоже занимались.

MAXIM

Первые мурашки

Мне понравилась заметка про вероятные проявления женских оргазмов. Хочу добавить: у меня такое в первый раз. Я ее стебанул, типа "не надо имитировать" — меня послали! А через минуту девушка покрылась мурашками, в очень теплой комнате, перед камином. И не то что перестала говорить — она перестала дышать, но, черт, уже через пять минут начала усиленно посапывать, сопение граничило с храпом. Меня использовали! Но так приятно!

АНДРЕЙ

Копится, как новенький

А мой критерий такой: журналы удобно и полезно читать, простите меня, в туалете. И не все выдерживают это испытание. Если к концу месяца журнал не пошел по швам — хороший знак. МН копится на полочке, как новенький! Перечитываю иногда. А еще Зощенко почитать люблю!

УШАКОВ

От секса до травм

Сегодня утром я, как только открыл глаза, не умываясь, натянув на себя первую попавшуюся одежду, побежал в магазин за сентябрьским выпуском моего любимого МН. И, как всегда, он оправдал мои ожидания. Великолепные советы экспертов во всех областях: от секса до травм!

CHATMAN

Свой парень

Признаюсь, я восхищаюсь вашей работой, точнее, конечным результатом — самим журналом. Мы с ним очень близки по духу, во-первых, он, как и я, спортсмен-профессионал (только я профессионально занимаюсь футболом) и со стороны здорового образа жизни, питания и правильного тренировочного процесса журнал — просто кладезь мудростей. Во-вторых, вы даже не представляете, как здорово достать свеженький номер МН во время очередного выезда на игру, когда приходится ехать через полстраны, и всецело раствориться в потоке интересной, полезной и разносторонней информации. Скажу вам больше: если кто-то из команды не успел приобрести свежий выпуск журнала, то в пути на его прочтение

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ко мне выстраивается очередь. В нашей среде МН на 100% свой парень. Возвращается он ко мне спустя некоторое время уже немного не в том первозданном виде, но это не беда. Он, как настоящий мужик: все вытерпит, не обращая внимания на мелочи. Читать его — огромное удовольствие, так что решил поделиться с вами своими положительными эмоциями, а также засвидетельствовать свое уважение и благодарность.

АНДРЕЙ БРЫЧКО

Приходи, экзаменовать буду

Веселая история вышла. Девушка обратилась за советом: как понравиться парню и что нам всем от них (девушек) надо для хорошей жизни. Я, недолго думая, лезу в стопку МН, вынимаю один и даю ей, называя страницу. Говорю: "Прочти статью, потом экзаменовать тебя буду". На следующий день девушка приходит и без лишних слов тащит меня в спальню. После произошедшего спрашивает: "Ну как? Экзамен сдан?!" Оказывается, на той странице, которую я указал, — помощник по сексу. А я твердо был уверен, что там статья по кулинарии!

ГРИГ

Все сгармонировано

Видел некоторые комментарии по журналу. Просили больше формы и меньше секса... Это полная чушь. Ради бога! Не нужно этого делать. Для спорта есть другие журналы. В Men's Health все более-менее сгармонировано. Я бы даже сказал, что нужно больше секса, ведь это отношения. Так помогите людям строить эти отношения правильно.

SERGEYVLADIM

Угроза кроссу

Я как-то задумался: а зачем нас зомбируют алкогольной рекламой? И понял: это способ определенных лиц сделать нас бездумной рабочей силой, которой легко манипулировать, не говоря уже про гарантированную финансовую выручку. На собственном опыте убедился, что многие молодые люди, находящиеся во власти этого недуга, издевательски относятся к сторонникам здорового образа жизни. Например, очень часто во время моего утреннего кросса приходится слышать в свой адрес насмешки и даже угрозы со стороны лиц, которые, несмотря на раннее утро, находятся в мозговой отключке. К сожалению, в нашем случае, если ты спортсмен, значит, изгой общества. Я занимаюсь бегом давно. Начал еще со школы, и теперь, где бы ни жил, всегда соблюдаю утренний моцион. Стараюсь не обращать внимания на выпады "светской" молодежи, говоря себе: "Мое здоровье важнее всего", — и все насмешки сразу лишаются своего веса. Более того, по воздействием вашего журнала недавно записался в фитнес-клуб. Сначала было трудно бороться с собой — всегда найдешь причину для оправдания своих слабостей. Но после первого посещения понял, насколько это здорово — погасить весь накопившийся негатив, стрессы и усталость не в бутылке с пивом, а в моделировании собственного тела и здоровья. Думаю, сумею постепенно превратить свое тело из Λ-образной в V-образную форму. Спасибо вам. Здоровье — это все.

ВИКТОР КАРИМОВ

ФОТО: CORBIS

МУЖЧИНЫ ПОД ВЛИЯНИЕМ

Я давно читаю МН и считаю, что воспитался в духе журнала. Тело выглядит достойно, выбирать хорошую одежду научился, вниманием девушек не только в постели, но и на кухне я овладел, слушаю качественную музыку, умею четко выражать свои мысли и читаю действительно интересные книги. Но, я думаю, не стоит забывать, что мы — мужчины. 65 000 читателей (на самом деле их больше, как минимум на одного человека — это мой отец), многие из них попадают под ваше влияние. А мужчина должен уметь мастерить, ремонтировать. Прошу открыть новую рубрику, в которой читатели смогут найти полезную информацию по данному вопросу, какие-то идеи с объяснениями.

АЛЕКСЕЙ

МН: Про то, что и кому должен современный мужчина, можно поспорить. Но вот одно он обязан уметь делать точно — зарабатывать достаточно, чтобы оплатить труд дипломированного сантехника, электрика или плотника. Впрочем, над рубрикой мы еще подумаем. И, чтобы ты понял, что думать мы будем серьезно, кое-какие навыки разучим уже сейчас.

1. Как закрутить лампочку.
2. Как вбить гвоздь.
3. Как вынести мусор.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

С неделю при ходьбе по лестнице или при подъеме из глубокого приседа слышится щелчок в колене. Боли или дискомфорта нет. Травм не было. Обычные занятия в зале. Кто виноват и что делать?

ИГОРЬ

Никто и ничего. Скорее всего, нормальная хондропатия. Или постоянные чрезмерные нагрузки были на переднюю крестообразную связку, или сухожилие наколенника утолщилось вследствие того же самого. Нужно начать стабильно заниматься растяжкой, выправить технику и лучше разминаться. Да, главное – глубину приседа не ограничивать.

Я встречаюсь с парнем, но недавно узнала, что он приходится мне четвероюродным братом. Вроде совсем далекие? Можем ли мы встречаться?

ТАНЯ

В мире куча примеров, особенно в избранных этнических группах и замкнутых популяциях, когда близкие родственники, начиная от кузенов-кузин, жили в долгих счастливых браках. Но не меньше примеров, когда в этих же замкнутых группах встречалась высокая частота генетических заболеваний. Яркие примеры – царские династии, обособленно живущие народы и племена. Внутри этих популяций циркулируют, по сути, одни и те же гены. Поэтому виной многих наследственных и генетически обусловленных заболеваний являются близкородственные браки. Однако что касается четвероюродных и далее родственников – тут нужна консультация генетика и проведение так называемого HLA-типирования, чтобы выяснить, насколько вы с ним генетически "похожи". Если генетик даст добро, то можешь смело продолжать встречаться, да еще вдобавок ласково называть его братиком.

Лучше развиваюсь, если делаю перерыв между тренировками в два дня, а не в один, как написано во многих программах. Нормально это?

АРТЕМ

Так происходит довольно часто, когда ЦНС перегружается больше самих мышц. Попробуй перестать жать до отказа, особенно в многосуставных упражнениях.

Пил раньше много пива. С неделю пытаюсь бросить, заменяя его газированной минералкой. Вот только выпиваю литра два за вечер. Не вредно ли?

ИННОКЕНТИЙ

Газировку в таком количестве пить вредно. Углекислота может вызывать дискомфорт в области живота, вздутие, нарушение пищеварения. Поэтому нужно либо перед употреблением такой воды газ из нее выпускать, либо – и даже лучше – пить воду без газа.

Как мне накачать боковые мышцы живота дома? Есть только пол.

ЖУРАВЛИК

Можно делать боковые планки (подъемы таза лежа на боку), для этого ничего, кроме пола, не понадобится.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

Что лучше купить: iPod Classic 120 Гб или iPod Touch 32 Гб. С одной стороны, у "классика" больший объем и значительное превосходство по автономной работе, а "тач" привлекает управлением, большим экраном и Wi-Fi. С другой – "классик" больше по габаритам и тяжелее. И можно ли использовать их как флешку?

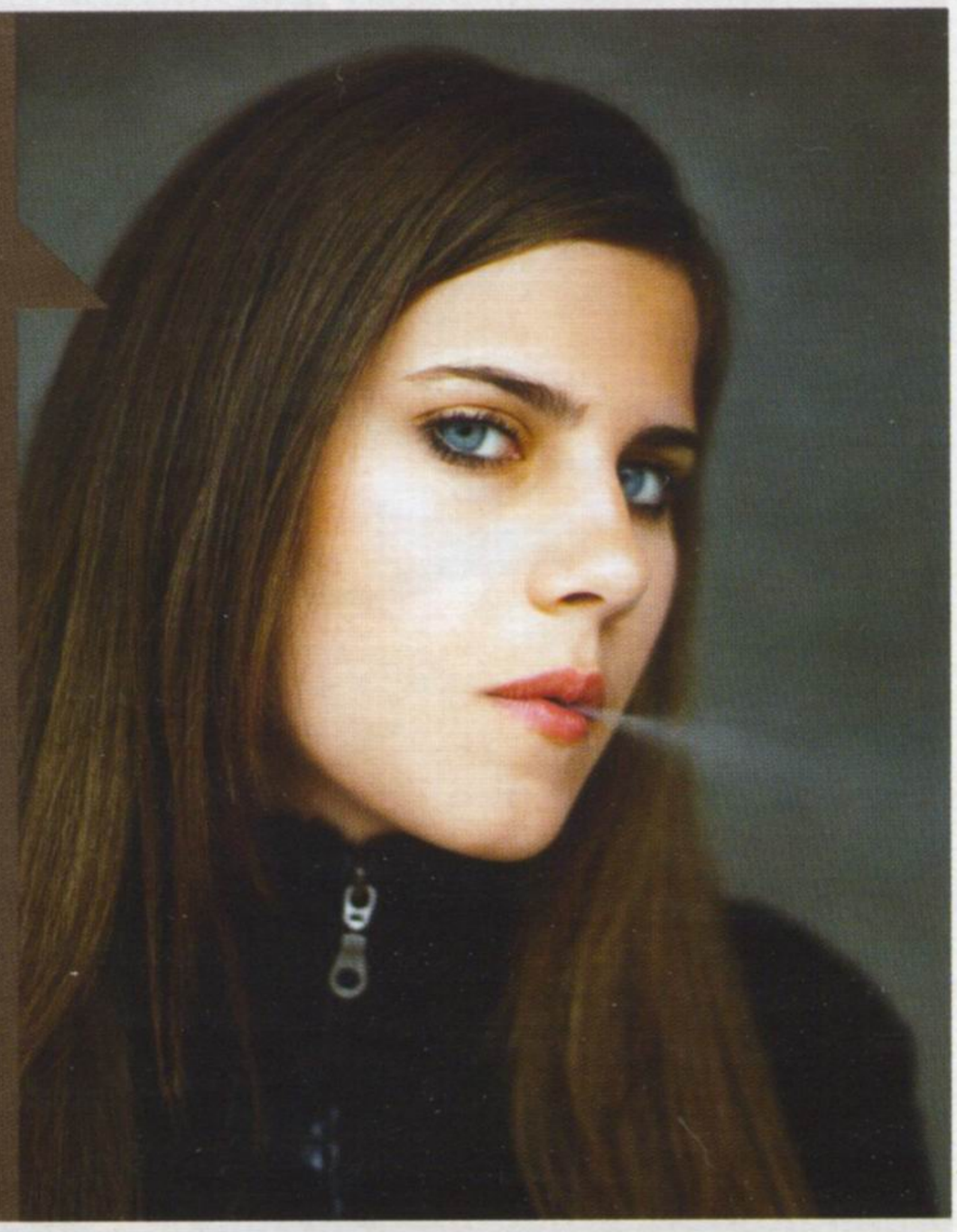
СЕРГЕЙ

Давай говорить не о плюсах/минусах, а о действительно полезных функциях. 120 Гб – это очень много и покупать такой iPod стоит, только если тебе действительно нужны все 30 000 песен, 150 часов фильмов и 25 000 фотографий, которые он вместит. Если ты будешь часто таскать с компьютера на компьютер большие объемы информации или собираешься на необитаемый остров, лучшего спутника не найти, а вот в городе – с людьми и Wi-Fi – полезнее будет Touch. 32 Гб – вполне достаточный объем памяти, тем более что в качестве компенсации за разницу в 88 Гб между этими моделями ты получишь полноценный Интернет, гораздо более удобный экран и просто более новую модель, ведь iPod Touch только что обновился и обрел более обтекаемый корпус, кнопки управления звуком на боку, емкую батарею (36 ч аудио, 6 ч видео) и встроенный динамик, чтобы все это слушать можно было не только через наушники. В общем, наш выбор – Touch.

Что я могу сделать, чтобы моя девушка бросила курить? Курение испортит не только ее здоровье, но и семейные отношения (мои родители – врачи).

ТЕМА

Чем больше ты будешь на этом настаивать, тем большее сопротивление встретишь. Когда не можешь с лету решить проблему, попробуй изменить к ней отношение. Уговоры, книжки, пластыри и гипноз не помогут, если человек сам не захочет отказаться от дурной привычки. Ей нравится – пусть курит. А если это не устраивает тебя – максимум, что ты можешь сделать, это попросить ее не курить при тебе. Или найти другую девушку. Но подумай, такой ли это большой порок, если во всех прочих отношениях она тебе подходит?



Я РАССТАЛСЯ С ДЕВУШКОЙ, С КОТОРОЙ ВСТРЕЧАЛСЯ 4,5 ГОДА. МНЕ 22, ЕЙ 20. МЫ РАССТАЛИСЬ ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ (УСТАЛИ ДРУГ ОТ ДРУГА, НИЧЕГО НОВОГО НЕ ПРОИСХОДИЛО). НО МЫ ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА. КАК-ТО СТРАННО ВСЕ. ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ?

АРТЁМ

Слушай, дружище, не сочти меня старой занудной теткой, но тебе же только 22. Стало быть, вы вместе с младых ногтей. Естественно, вполне могли устать друг от друга, но не так, как это бывает у людей, которые были вместе, скажем, с 25 до 30 лет. Вы просто растете и развиваетесь, и ваши детские интересы начинают разниться. Отдохните друг от друга. Любовь не любовь, но сильная и искренняя привязанность в таком возрасте – дело более чем нормальное. Главное, пока переживаешь первый порыв все вернуть, – ему не поддаться. А вот когда пройдет время, ты более трезво оценишь ситуацию, поймешь, готов ли и дальше быть только с ней или эту подростковую лав-стори пора оставить прекрасным воспоминанием ранней юности.

ПРИВЕТ! МУЖ ДРОЧИТ ПОСТОЯННО, ХОТЯ Я НЕ ОТКАЗЫВАЮ И СЕКС РАЗ ПЯТЬ В НЕДЕЛЮ. ГОВОРИТ, СНИМАЕТ СТРЕСС. А МНЕ ПОЧЕМУ-ТО ТАК ПРОТИВНО. КАК РЕАГИРОВАТЬ?

HELGA

Почему противно-то? Что может быть противного в члене любимого человека? То, что не ты им орудуешь иногда? Так ведь это, прости, его член, и мужчинам действительно свойственно снимать стресс именно так, особенно когда ему захотелось, а тебя рядом нет. Вот если он налево пойдет – вот это да, это будет противно, а так не вижу ни единого повода для беспокойства (если, конечно, все в меру и количество твоего удовольствия не страдает от его релаксации). Расслабься.

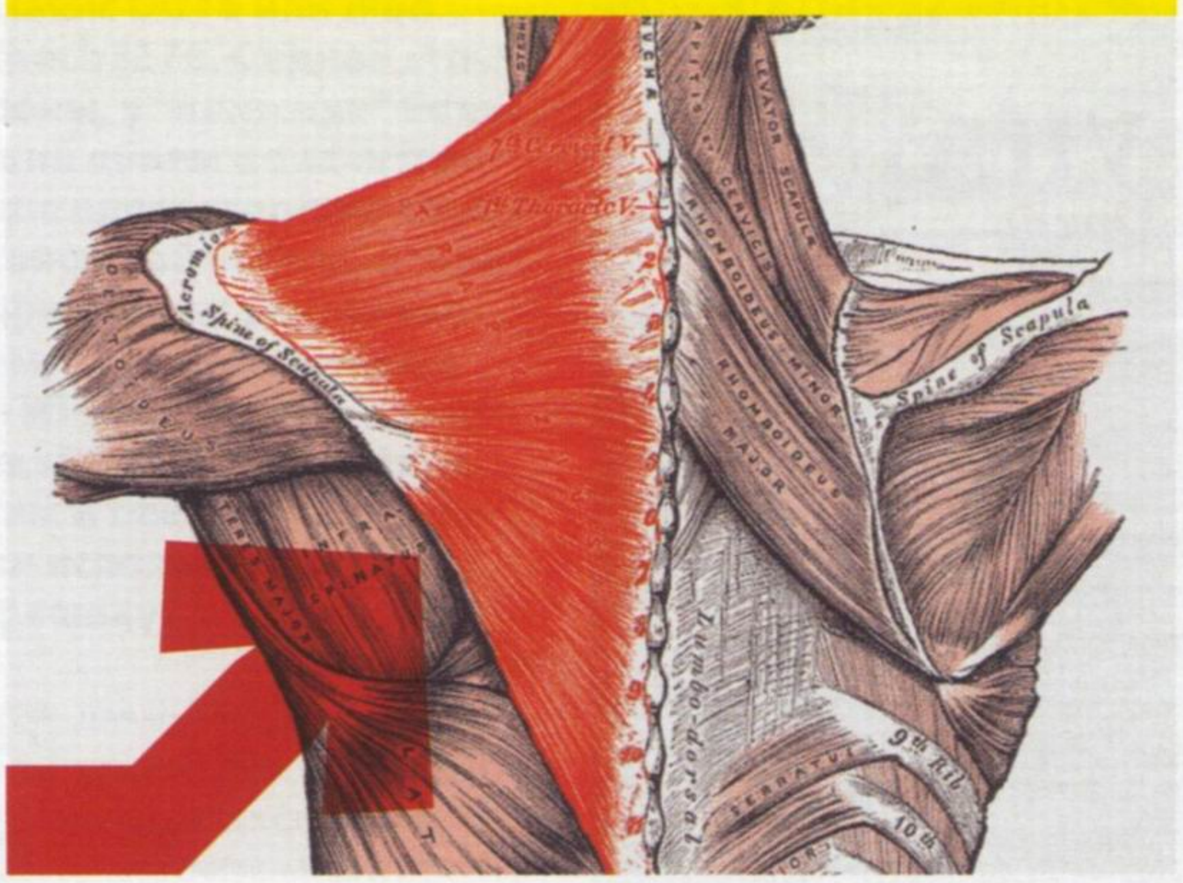
ДЕВУШКА ГОВОРИТ, ЧТО ЕСЛИ Я БУДУ ПОСТОЯННО ЛИЗАТЬ И СОСАТЬ ЕЙ СОСКИ, ТО ОНИ ОТТЯНУТСЯ И СТАНУТ ТАКИМИ НАВСЕГДА. ЭТО ПРАВДА?

ДИМА

А с твоим членом что-нибудь подобное успело произойти? Нет? Тогда предъяви ей это неоспоримое доказательство и смело продолжай лизать и сосать соски. Другой вопрос: может, это отговорка и ей просто не нравится, как ты это делаешь? Тогда лучше оставь их в покое и займись другими частями тела.

Epidem.ru Journal-plaza.net

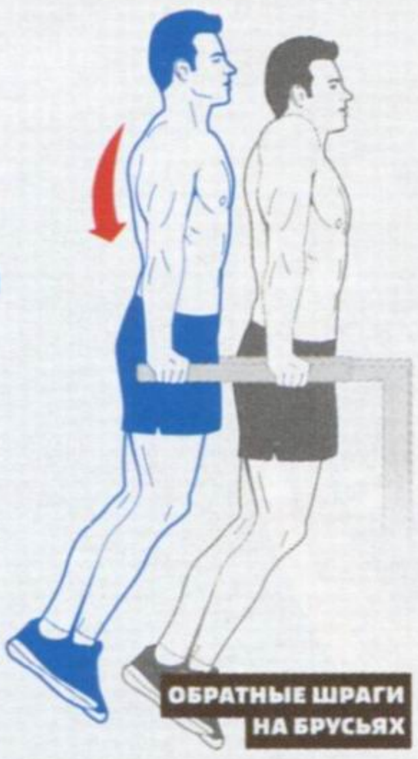
МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Может, вы все же скажете, какие упражнения эффективнее развивают трапециевидные мышцы? Я уже начинаю сомневаться, что вы знаете о них вообще.

ЕВГЕНИЙ

Какой отдел тебя интересует, Евгений? Нижняя часть – делай подтягивания средним, ближе к широкому, хватом и обратные шраги на брусьях. Средний – тяги на блоке сидя или разводки в наклоне с акцентом на сведении лопаток. Верхний – становые тяги, взятия на грудь, рывки и шраги со штангой широким хватом (или гантелями, но одной рукой).



ОБРАТНЫЕ ШРАГИ НА БРУСЬЯХ

У меня постоянная температура 37, хотя это никак не отражается на самочувствии. Что мне делать?

МАКС КАРЛСОН

Если такая температура никак не сказывается на твоем самочувствии и у тебя нет никаких симптомов, то никуда обращаться не надо, потому как формально 37,0 – нормальная температура человеческого тела. Вот когда она выше 37 или тем более 37,5 (субфебрилитет), тогда это может быть признаком какого-то острого или хронического заболевания. К тому же если появляются какие-то симптомы или ухудшение самочувствия, скачок инсулина, вызванный потреблением той же овсянки, вызовет сонливость в середине дня и желание схомячить пару кило пончиков по дороге на работу. Вот почему углеводы стоит употреблять со второго приема пищи, постепенно наращивая их долю, а к ужину опять убирать. Тогда все будет ОК. Белок с утра не прихоть, белок без углеводов – это невысокий уровень сахара и инсулина в крови, плюс одинаковый уровень и того и другого в течение дня. Про раскрученный метаболизм и термогенный эффект белковой пищи вобще молчу.

Часто читаю, что у худеющих завтрак должен быть белковым. Когда же есть углеводы? Ведь способность поджелудочной переварить углеводы утрачивается ближе к вечеру.

SPARTAK

Старик, все же просто. Что происходит с твоим организмом утром? Он голоден, верно. Прошло 7-9 часов без пищи, а значит, уровень сахара в крови очень низок, тогда как уровень кортизола, наоборот, зашкаливает. Все углеводы, съеденные в таком состоянии, откладываются прямиком в живот (за очень редким исключением). К тому же резкий скачок инсулина, вызванный потреблением той же овсянки, вызовет сонливость в середине дня и желание схомячить пару кило пончиков по дороге на работу. Вот почему углеводы стоит употреблять со второго приема пищи, постепенно наращивая их долю, а к ужину опять убирать. Тогда все будет ОК. Белок с утра не прихоть, белок без углеводов – это невысокий уровень сахара и инсулина в крови, плюс одинаковый уровень и того и другого в течение дня. Про раскрученный метаболизм и термогенный эффект белковой пищи вобще молчу.

У меня начальная стадия геморроя. Можно ли вылечить его в домашних условиях и чем? И можно ли тренироваться в зале?

ЕВГЕНИЙ

В настоящее время существует немало способов местного воздействия на симптомы геморроя – мази, кремы, свечи и так далее. Проблема только в том, что они не всегда позволяют избежать в ближайшем или более отдаленном будущем вмешательства хирурга-проктолога. Да и эффект от них чаще всего временный. Поэтому лучше обратись к специалисту – возможно, сначала он и посоветует тебе воспользоваться этими средствами в домашних условиях, а потом пригласит на повторную консультацию, и вы вместе с ним решите, как тебе жить дальше.

Покупаю одежду в магазинах средней ценовой категории, но после первой стирки вещи теряют форму, джинсы вытягиваются, свитера линяют. Я следую всем рекомендациям по уходу. Таким вещам нужно что-то особенное или просто такое качество?

ДМИТРИЙ

А ты уверен, что умеешь правильно расшифровывать значки-рекомендации? Сверься с таблицей. Если эти инструкции ты выполняешь верно, тебе, скорее всего, действительно попадаются не очень качественные вещи, а то и брак. Если вещь после правильной стирки явно потеряла товарный вид (поверь, порой это случается и в дорогой линейке брендов), ты можешь обратиться с претензией в магазин. Работники отправят вещь на экспертизу, и в случае подтверждения брака тебе вернут деньги.

	Щадящая стирка. Точно выдерживать температуру воды, не подвергать сильной механической обработке, при отжиме использовать низкие обороты центрифуги
	Деликатная стирка. Большое количество воды, минимальная механическая обработка, быстрое полоскание
	Стирать в холодной воде (до 30°C)
	Стирать в теплой воде (до 40°C)
	Стирать в горячей воде (50°C и выше)
	Только ручная стирка. Не тереть, не отжимать. Максимальная температура – 40°C
	Можно выжимать и сушить в стиральной машине
	Щадящие отжим и сушка
	Деликатные отжим и сушка
	Вертикальная сушка
	Сушить без отжима
	Сушить на горизонтальной поверхности
	Сушить в тени
	Сухая чистка (химчистка). Буквы A, P и F, написанные в кружке, – сообщения для сотрудников химчистки
	Можно отбеливать
	Отбеливать только без хлора

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO/DETD

Epidem.ru Journal-plaza.net

Над номером работали:
Павел Горбачев, Олег Горшков, Варвара Жемчужникова, Василий Ковалев, Антон Комлев, Андрей Прокофьев, Никита Росс, Анфиса Самоделкина

Epidem.ru
Journal-plaza.net

НАДЕЕМСЯ, У ТЕБЯ ДОСТАТОЧНО ДРУЗЕЙ И ТЫ ЧАСТО ХОДИШЬ В ГОСТИ. ПОТОМУ ЧТО ИНАЧЕ, ЕСЛИ ВЕРИТЬ ОПРОШЕННЫМ НАМИ 2500 ДЕВУШКАМ, ПОЗНАКОМИТЬСЯ С КЕМ-ТО ИЗ НИХ ТЕБЕ БУДЕТ ВЕСЬМА ПРОБЛЕМАТИЧНО. ВОТ ЧТО ОНИ ОТВЕТИЛИ НА ВОПРОС "КАК ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ ЗНАКОМИТЬСЯ С МУЖЧИНАМИ?"

Epidem.ru Journal-plaza.net

САМЫЕ СМЕЛЫЕ РАЗРАБОТКИ В МИРЕ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

Существует специальный кондомораздатчик. Одно нажатие на кнопку внушительной, напоминающей заводской пресс конструкции – и на лотке раздатчика появляется кондом. Взял, надел – и вперед. Не знаем, что там себе думают разработчики, но, по нашему мнению, эта хреновина – самый совершенный в мире антиафродизиак.

Для улучшения ощущений мастера резиновых дел разработали модель, напоминающую шапочку. Она натягивается только на головку члена. Для лучшей фиксации ученые предлагали пристегивать "шапочку" на липучку или приклеивать к пенису специальным клеем. При необходимости клей снимался особым раствором.

Экологически чистый презерватив изготавливается из специальной резины, которая растворяется после использования даже в холодной воде. Это единственная разновидность, которую можно выкидывать в унитаз.

Говорящие презервативы реагируют на изменение температуры или разрыв и сообщают об этом через встроенный микродинамик.

Скоростной презерватив надевается за считанные секунды. Все дело в дизайне упаковки, том, как уложен и свернут кондом. Надрывая упаковку, ее сразу можно приставлять к головке члена – презерватив натягивается практически сам.

Числа, которые возбуждают

143
Столько мышц задействовано в простом, без извращений, сексуальном акте между мужчиной и женщиной.

50
На столько процентов падает риск умереть от инфаркта, если тебе удается получать не меньше двух оргазмов в неделю (можно без участия подруги).

30
На столько процентов эффективнее работает твоя иммунная система, если ты занимаешься сексом не меньше двух раз в неделю (без подруги не обойтись).

118
Столько калорий ты сожжешь во время часовой прелюдии (подруга вряд ли будет в восторге).

11
На столько процентов уменьшается вероятность того, что ты умрешь от рака простаты, если будешь получать 8-12 оргазмов в месяц.

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO/DEFD

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОМ БЫТА

6 НЕ СОВСЕМ РОМАНТИЧНЫХ СИТУАЦИЙ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ. И ВЫХОДЫ ИЗ НИХ.

1

ПЕРВЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ПОХОД В РЕСТОРАН (КИНО, ПАРК АТТРАКЦИОНОВ)

Плати не задумываясь. При этом желательно, чтобы она не видела в глаза ни счет, ни деньги, которые ты кладешь, – сделай все максимально незаметно и красиво. Твоя демонстративная щедрость и толщина кошелька волнуют ее в данный момент меньше всего. Важен сам факт – ты платишь, значит, имеешь на нее виды.

2

ЕЕ ПЕРВАЯ БОЛЕЗНЬ В ВАШЕЙ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Раньше она всегда красилась и никогда не ныла. А теперь... Красные опухшие глаза и сопли вряд ли добавляют девушке очарования (по крайней мере, она так думает). Поэтому ненавязчиво объясни ей, что для тебя красива она сама, а не тени-тушь-помада, которыми она пользуется. И ухаживай за ней, как за маленькой девочкой.

3

ПЕРВЫЙ РАЗ, КОГДА ОНА ПРОСИТ ТВОЕГО СОВЕТА

Если собираешься честно и откровенно ответить на ее вопрос – ты проиграл. Ее интересует твое мнение лишь как подтверждение собственного. Она решила купить эти кружевные трусы с колокольчиками, только чтобы поразить тебя. И, спрашивая, любишь ли ты трусы с колокольчиками, явно не ждет ответа в духе: "Нет ничего более омерзительного". Одобри ее выбор хотя бы нечленораздельным мычанием. Со своим утонченным вкусом познакомишь позже.

4

ПЕРВЫЙ РАЗ, КОГДА ТЫ ЗАМЕЧАЕШЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО ЕЕ ФИГУРЫ

Игнорировать этот ее изъян не получится – она прекрасно знает о его существовании. Тем более глупо периодически намекать на него, надеясь таким образом побудить подругу к активным действиям в тренажерном зале. Но если тебе все же необходимо отметить, что ты пересчитал число складок на ее шее и прикинул на глаз излишнюю величину попы, не забудь перечислить свои недостатки, которые ты знаешь. И дай понять, что готов с ними бороться.

5

ПЕРВАЯ НОЧЬ, КОГДА ОНА НЕ В НАСТРОЕНИИ ДЛЯ СЕКСА

Приятного в ее отказе мало, но если будешь дуться – она почувствует себя в два раза хуже, чем ты. Не подавай виду, что ты расстроен, и уж тем более не вздумай наказывать ее молчанием и презрением. Возможно, так ты и добьешься секса, но совсем не желанного и не искреннего. Просто ляг рядом, обними ее, намекнув, что это только объятие и ничего больше. Главное – не молчи. Задушевная беседа на лирические темы творит чудеса.

6

ПЕРВАЯ ССОРА

Невинная вроде беседа о невымытой посуде незаметно переросла в вопли и швыряния этой самой посудой. Бытует мнение, что лучшее средство от ссоры – секс. Это, конечно, так, но пытаться сорвать с нее трусы всякий раз, когда дело пахнет жареным, не совсем правильно. Помни, что за каждое сказанное в сердцах резкое слово ты обязан извиниться. И не просто сказать "прости", а объяснить достаточно развернуто, что сказал ты это не со зла, а исключительно из-за своей природной вспыльчивости и огненного темперамента. Вот теперь снимай трусы.

ФОТО: STONE/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ДЕЛАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ

Новый мир

ПОКА ТЫ...
в сотый раз выбираешь между Египтом и Турцией

УМНЫЕ ЛЮДИ...
исследуют не испорченные потоками туристов курорты

1 Гренландия Самый большой остров в мире, край вечной мерзлоты, полярных сияний, белых медведей, китов, тюленей, моржей, собачьих упряжек, традиционных деревень инуитов – коренных жителей острова – и жизнерадостных ярких домиков датских поселков на юге. С датского слово Grenland переводится как "Зеленая страна". Есть легенда, что таким названием викинги, открывшие остров, заманивали скандинавских поселенцев, но историки уверяют, что юг Гренландии действительно был зеленым много веков назад. И, как утверждают экологи, в будущем остров может снова стать таковым, если продолжится глобальное потепление.

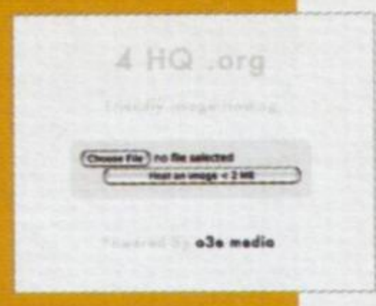
2 Картахена, Колумбия Форпост конкистадоров и цитадель пиратов Карибского моря, Картахена была основана испанцами в 1533 году – для вывоза в Мадрид награбленного у инков и майя золота. Историческая часть города сохранилась со времен конкистадоров почти в первозданном виде. Крепость XVI века, главная площадь с собором, дворец инквизиции, церковь Святого Петра и дом Габриэля Гарсия Маркеса. Для получения колумбийской визы необходим загранпаспорт со сроком действия не менее шести месяцев, бронь отеля и ксерокопия авиабилета.

3 Ливия После того как Муаммар Каддафи свернул ядерную программу, иностранцы вновь потянулись в Ливию. Посмотреть там есть на что. Столица Триполи находится на месте древнего финикийского города Эа. А второй по величине город Бенгази расположен на развалинах греческого полиса Гесперида. В стране сохранилось множество памятников архитектуры эпох древнего Карфагена и Рима. Пляжи – белоснежные и пустынные, море – теплое, но, как везде в Средиземноморье, довольно соленое. Возможны некоторые проблемы с визой. Для получения необходим перевод паспорта на арабский язык и отсутствие израильской визы.

4 Палаван, Филиппины Западный остров Филиппинского архипелага по праву считается одним из красивейших мест планеты. Высокие горы здесь сочетаются с джунглями и мангровыми рощами, а побережье покрыто белым песком. Кругом кишит всевозможная живность, включая такие диковины, как мышиный олень и чешуйчатый муравьед. На Палаване расположена самая длинная в мире подземная река, по которой можно проплыть на лодке. Практически круглый год на острове стоит 30-градусная жара.

В ИЗБРАННОЕ

4HQ.ORG – до смешного простой и удобный ресурс для хранения картинок. На экране всего две кнопки – выбрать картинку и загрузить картинку. Идеальный вариант для быстрых сиюминутных решений – когда нет ни времени, ни желания регистрироваться и ковыряться в бесчисленных меню и настройках.



DIGITALGALLERY.NYPL.ORG – огромная коллекция старинных карт, фотографий, конвертов виниловых пластинок, спичечных этикеток, сигаретных пачек и тому подобного изобразительного искусства.

AARDMAN.COM – страничка легендарной британской анимационной студии, авторов серии мультфильмов про Уоллеса и Громита. Логично предположить, что сайт аниматоров сам должен быть достойно анимирован – и это так. Шевелится буквально каждый миллиметр экрана, каждое твое действие сопровождается мини-мультфильмом, временами весьма забавным. Помимо этих приятных мелочей на сайте есть: новости студии, видео со съемок, игры, лотереи, розыгрыши – все, что поднимает людям настроение.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОТЛЕТЫ ВМЕСТЕ

Обнаружишь муху в супе или в бифштексе – скажи спасибо повару или официанту (или им обоим).

Ученые университета штата Огайо бьют тревогу: люди совсем перестали есть насекомых. А между тем они (а также корешки, листики и фрукты) – наша природная, идеально предназначенная для человеческих желудков диета. Быть может, своим величием Римская империя обязана регулярным потреблением ее гражданами саранчи в меду. Тем временем самыми полезными в насекомом мире признаны сверчки. В 100 г сверчатины содержится 1550 мг железа, 25 мг цинка и 340 мг кальция. Никакая говядина, баранина или свинина не сравнится. Люди с коммерческой жилкой смекнули, что к чему: например, на сайте firebox.com можно заказать конфеты с жуками. Приятного аппетита.

Халк Хоган

КАЧОК МЕСЯЦА

● Дебют легендарного рестлера на ринге состоялся в 1977 году. Тогда он боролся в маске под псевдонимом Суперразрушитель. С тех пор наш герой перепробовал 10 псевдонимов, прежде чем остановиться на нынешнем – Халк Хоган. Перед тем как стать рестлером, Халк успел поработать вышибалой в баре и попробовать себя в роли гитариста в группе, имя которой история не сохранила.

● Образы Халка менялись вместе с псевдонимами, но всемирную известность ему принесла комбинация из костюма красно-золотого цвета и усов, "фасон" которых называется "штурвал". По традиции, Халк Хоган на ринге всегда рвет на себе майку.

● С 1982 по 1991 год он попеременно владел титулами "Лучшее лицо" и "Самый харизматичный рестлер", которыми его награждал журнал Wrestling Observer Newsletter. В 1996 и 1998 годах журналом PWI Халку было присвоено звание "Самый ненавистный рестлер". Промоутеры заявляли, что у Халка бицепсы в обхвате 70 см, хотя более реалистичной выглядит цифра 61 см.

● Халк подрабатывал в кино: снимался в военном сериале "Команда-А", где ни в одной серии по сюжету не погиб ни один человек. В фильме "Рокки-3" Халк выступил в эпизодической роли и по сравнению со Сталлоне выглядел гигантом – разница в росте у них почти 20 см.

● Легенда рестлинга не обходит стороной и коммерцию: всего за $19,99 на официальном сайте Халка можно купить "Гранулы экстремальной энергии".

● Сын Халка Ник Боллеа в свои 18 лет является полной противоположностью отца: он не атлет и сейчас отбывает 8-месячный срок в тюрьме за езду в нетрезвом виде и причинение вреда здоровью пассажира.

ХАЛК ХОГАН:

Настоящее имя: Терри Джин Боллеа
Родился: 11 августа 1953 года
Дважды занимал 1-е и один раз 2-е место в ежегодном рейтинге рестлеров
Официальный сайт: www.hulkhogan.com

ФОТО: RUSSIAN LOOK

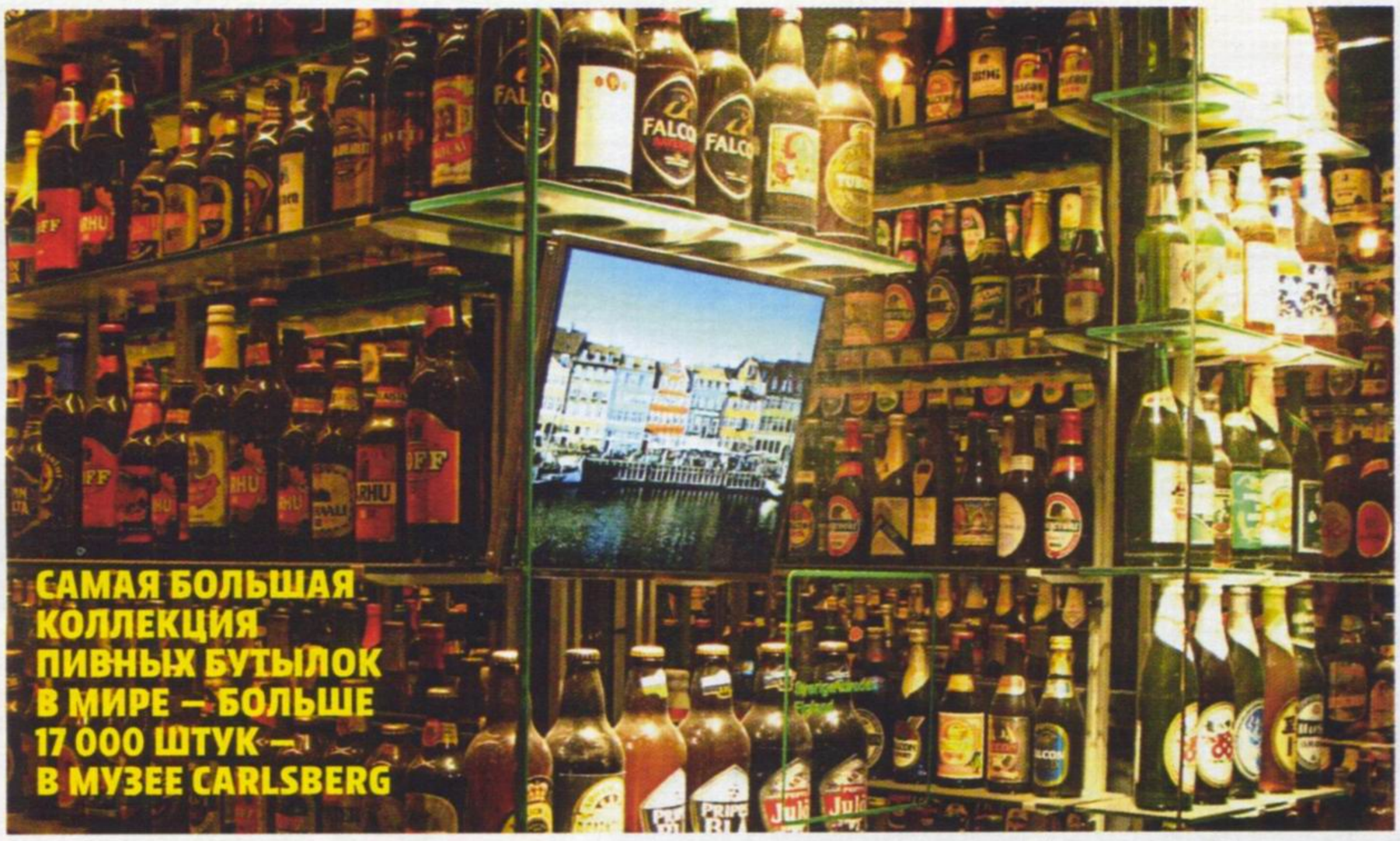
Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК ГОВОРИТСЯ

● Жвака-галс
Не зная, чем именно крепится якорный канат к корпусу судна (а крепится он веревкой под названием жвака-галс), довольно опасно отплывать на какое бы то ни было расстояние от берега. Мало ли что.

● Меркигиппус
Используй это слово в целях устрашения оппонента в споре. Например, так: "Хочешь кончить, как меркигиппусы? Это возможно!" Если в его планы не входит вымирать, как эти маленькие дикие лошадки, он сразу же успокоится.

● Прозодежда
Если работа наносит непоправимый вред твоей одежде (допустим, регулярно до дыр просиживаются штаны) – требуй прозодежду, то есть специальный рабочий костюм, выдаваемый сотруднику за счет компании.



САМАЯ БОЛЬШАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПИВНЫХ БУТЫЛОК В МИРЕ – БОЛЬШЕ 17 000 ШТУК – В МУЗЕЕ CARLSBERG

ЗАТКНИ УШИ!

Как показал анализ записей женских голосов на разных стадиях менструального цикла, самые сексуальные звуки дамы склонны издавать в те дни, когда вероятность забеременеть наиболее высока. В этот же "плодородный" период женщины предпочитают одеваться наиболее откровенно и, соответственно, проявляют наибольший интерес к сексу. Так что если ты сегодня, как никогда таешь от ее голоса – срочно беги в аптеку за презервативами.

БОЛЕЗНИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

ШАРЛЬ ДЕ ГОЛЛЬ

Президент Пятой Французской Республики, один из самых известных политиков XX века. Де Голль известен самыми смелыми политическими заявлениями. Именно он первым предложил французам отказаться от использования постылого доллара в любых расчетах и перейти на единый золотой стандарт. Кто знает, возможно, свой смелостью президент был обязан редкому заболеванию – синдрому Марфана. Эта болезнь провоцирует большие выбросы адреналина в кровь, отчего человек становится сверхдеятельным, выносливым и отважным. Встречается синдром только у людей одаренных и талантливых.
Если ты регулярно чувствуешь прилив сил, способен заразить своей энергией окружающих, а коллеги единодушно преклоняются перед твоим профессионализмом – не исключено, что ты тоже сражен синдромом гениев. Совет тут только один – береги сердце, сделай кардиограмму и старайся не перегружать свой пламенный мотор.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Алюминий и фосфор

Мы любим писать про то, как за 10 минут при помощи нехитрых манипуляций с продуктами приготовить романтический ужин. Вот еще один такой рецепт.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- **1 ст. л. оливкового масла**
- **1/2 ч. л. крупно молотого перца чили**
- **2 горсти шпината**
- **12 стеблей спаржи**
- **2 филе тилапии (для гурманов) или 2 филе морского окуня (для всех остальных)**
- **Пара перьев зеленого лука**
- **Половинка лайма**
- **Соль и перец**

Перемешай масло с перцем и разогрей эту смесь в микроволновке (максимальная мощность, 30 сек.). Расстели кусок фольги, выложи на него половину спаржи и шпината, сверху положи филе, присыпь половиной лука и полей маслом с чили. Посоли, поперчи. Тщательно сверни фольгу, оставив внутри немного воздуха. То же самое проделай со вторым филе. Запекай в духовке 10-12 мин. при 250°С. Перед подачей сбрызни соком лайма.

ПЕРЕЦ ФРИ НА ГАРНИР

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- **1 ст. л. оливкового масла**
- **2 мелко порезанных болгарских перца**
- **1 зубчик чеснока**
- **1 ст. л. бальзамического уксуса**
- **Соль и перец**

Нагрей масло на сильном огне, положи перец и чеснок и жди, пока они не покроются корочкой. Добавь уксус, убавь огонь и готовь еще 2 мин. Запивать лучше легким водянистым пивом или кисловатым, терпким белым вином.

MH-COLA

Времена, когда колу – натуральный тонизирующий напиток – продавали в аптеках, давно прошли. Зато к нам в руки попали рецепты тех времен. Теперь ты (изрядно попотев) сможешь сам изготовить правильную и полезную колу.

АРОМАТИЗАТОР

3,5 мл апельсинового масла
1 мл лимонного масла
1 мл мускатного масла
1,25 мл масла кориандра
1,5 мл коричного масла
0,25 мл бергамотного масла
2,75 мл масла лайма
0,25 мл масла лаванды
3 мл воды
10 мл гуммиарабика

КОНЦЕНТРАТ

5 мл ароматизатора
17,5 мл лимонной кислоты
2 л воды
2 кг сахара
2,5 мл кофеина
30 мл карамельного красителя

РЕЦЕПТ

1. Смешай вместе масла.
2. Добавь гуммиарабик и как следует перемешай (например, в блендере).
3. Добавь воду и перемешай еще раз.
4. Свари из воды и сахара сироп, смешай его с ароматизатором, кислотой и кофеином. Перемешивай до тех пор, пока кофеин полностью не растворится. Добавь краситель и снова перемешай.
5. Соедини одну часть концентрата с пятью частями газированной воды.
6. Охлаждай да пей.

Концентрат и ароматизатор надо хранить в холодильнике и перемешивать перед каждым новым употреблением. Масла для ароматизатора ты можешь приобрести в ближайшей кондитерской (или спросить у них, где эти масла продаются).

ФОТО: RITA MAAS

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

“РАНЬШЕ НА МЕНЯ СМОТРЕЛИ ПО-ДРУГОМУ”

ИЛЬЯ ГОРЛОВ, 25 ЛЕТ
ВЕС ДО: 119 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 70 КГ

Таким был Илья всего 5 лет назад

МН-КОНКУРС!

Фитнес-зал изменил тебя в лучшую сторону? Расскажи об этом всем! Пришли свои фотографии до и после преображения на mh@imedia.kiev.ua с пометкой “Я худею”. Приз за лучшее преображение – публикация твоих фото “до” и “после” на страницах журнала.

ИСТОРИЯ

Из-за лишнего веса у меня начали болеть суставы, было сложно ходить. С этой проблемой меня повезли в больницу, и именно тогда я понял, что жить так дальше не буду ни в коем случае. У меня все болело, были проблемы со сном, с девушками. На меня даже смотрели по-другому, не так, как на других людей. Я сильно похудел всего за 4 месяца. Мне говорили, что это неправильно, но я просто не мог сделать это менее радикально.

ДИЕТА

Никакой особой диеты у меня не было. Я просто вдвое сократил количество принимаемой пищи, никогда не пил после еды, только до. Все остальные принципы стандартны – стараюсь питаться разнообразно, часто и понемногу. Не ем жирного, мучного, сладкого. Никаких жестких ограничений у меня нет – могу и выпить с друзьями, и поесть от души. Но, погуляв накануне, на следующий день стараюсь есть поменьше или вообще голодать, более активно занимаюсь.

ТРЕНИРОВКИ

Я занимаюсь йогой каждый день. Это, с одной стороны, привычка, с другой – необходимоость: если пропущу день-два, начинаю хромать...

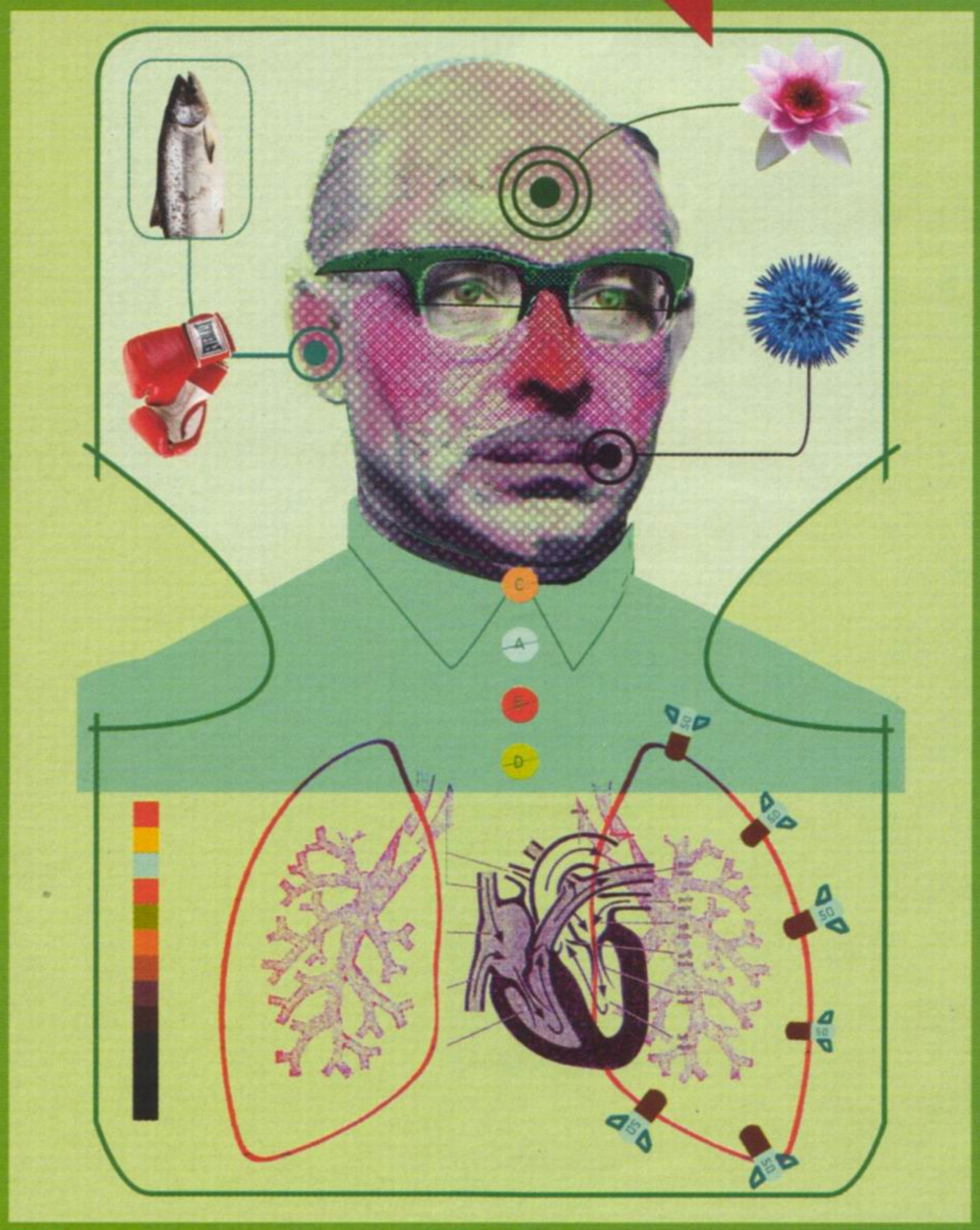
К йоге я пришел сам – читал книги, самостоятельно изучал разные школы, пытался делать асаны – сначала простые, потом более сложные. Сейчас я профессионально преподаю йогу три раза в неделю, остальное время практикую сам. Регулярно плаваю, хочу заняться спортивным туризмом.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Дышите глубже

Штанга с гантелями – прекрасные вещи. Но не забывай, что состояние твоих мышц напрямую зависит от состояния внутренних органов, особенно сердца и легких. Удели последним достойное внимание.



1

Чего только не делают пресловутые омега-3 жирные кислоты! Оказывается, еще и улучшают работу легких на целых 64%. Это если будешь есть рыбу каждый день.

2

Вечерние тренировки куда лучше сказываются на работе легких, чем утренние. Но помни, что с точки зрения мышц и сердца тренироваться все-таки лучше утром. Компромиссное решение – два-три раза в неделю ходишь в зал с утра и убиваешься железками по полной программе. Еще один раз – вечером, облегченный вариант: беговая дорожка, бассейн, боксерская груша, пинг-понг, расслабленный секс в душе.

3

Самый лучший способ тренировать легкие – это аэробные нагрузки. Убедись, что в твоем спортивном расписании нашлось место трем 30-минутным кардиотренировкам в неделю – так ты улучшишь вентиляцию легких и увеличишь их объем.

4

Дыхательные пути – самая благодатная среда для развития всякого рода гнуси вроде вирусов, бактерий и прочих паразитов. Если ты часто простужаешься – попроси врача выписать тебе травяные ингаляции. Или просто закройся в ванной, включи горячий душ и сиди на полу, читай газету, дыши паром.

5

Йога – не только для желающих похудеть теток. Помимо всех прочих преимуществ, любая йоговская тренировка – это прежде всего тренировка дыхания. Если к еженедельным занятиям добавишь еженедельные выезды за город, будет совсем хорошо.

ПУХ И ПАХ

30% офисных работников расплачиваются за высокие зарплаты и социальный пакет заболеваниями спины. Есть хорошая новость – от момента появления первых симптомов до полноценной болезни может пройти до 10 лет, так что у тебя есть время справиться с этой проблемой при помощи подушки.

ТЫ СПИШЬ НА БОКУ Ляг, приподняв согнутые в коленях ноги ближе к груди, и положи подушку между ног. Эта поза также помогает при боли в бедрах.

ТЫ СПИШЬ НА СПИНЕ Подложив подушку под колени, ты поддержишь естественную кривизну позвоночника. Для полного счастья можешь подсунуть валик, скрученный из полотенца, под спину.

ТЫ СПИШЬ НА ЖИВОТЕ Положи подушку под низ живота. Если даже это не помогает – увольняйся, покупай 10 га земли, коня и трактор и занимайся простым физическим трудом. Болеть будет все, но мучиться ты будешь с истинным наслаждением.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пил коктейли пряные

Все знают, что после тренировки хорошо бы выпить стаканчик-другой мутной сладковатой жижи. А для чего это нужно?

1 РВАНЫЕ РАНЫ

Тягание железных предметов вызывает микротравмы мышц. Срастаясь, эти микроразрывы увеличивают в объемах твою мышечную массу – вот, собственно, и весь секрет. Строительным материалом для мышц служат аминокислоты, которыми нужно зарядить организм в течение получаса после тренировки. Протеиновый коктейль – отличный источник этих самых аминокислот.

2 РАЗБАВЛЯЙ

Белок, из которого сделана протеиновая смесь, как правило, частично расщеплен, чтобы легче перевариваться желудком. Но без достаточного количества жидкости желудок с ним все равно не справится – не жалей воды или молока, когда будешь замешивать свой напиток.

3 ЗНАЙ МЕРУ

Переваривать и утилизировать такую прорву белка – не самая простая работа для твоих внутренностей. Но они с ней справляются. В принципе, ничего страшного не случится, если ты по глупости решишь хлестать протеиновые коктейли стакан за стаканом – в тщетной надежде нарастить мышцы. Просто переработать за день больше 2,5 г белка на килограмм веса твой организм не в состоянии.

4 ТРУБНЫЙ ГЛАС

Не самый приятный побочный эффект приема протеиновой жидкости – повышенное газообразование, связанное с перевариванием входящих в состав коктейля углеводов. Другой побочный эффект – обезвоживание организма. С которым, в отличие от первого пункта, бороться довольно просто.

5 КУШАТЬ ПОДАНО

Примерно через час после тренировки действие коктейля заканчивается. Самое время хорошенько подкрепиться. Мышцы будут расти в течение ближайших 48 часов, так что не забывай закусывать регулярно, но понемногу.

6 С САХАРОМ

Повторяем: любой протеиновый коктейль содержит внушительную долю углеводов. Это не повод для паники – переваривание белка требует больших объемов энергии, которая берется из этих самых углеводов. В их отсутствие ты будешь переваривать уже существующие мышцы, чтобы нарастить новые. Согласись, довольно глупо.

ФОТО: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

УЛИЧНЫЙ БОЕЦ

ОПЕРАЦИЯ “ТРЕНИРОВКА ИЛИ МГНОВЕННАЯ СМЕРТЬ”

Актер Владимир Епифанцев продемонстрировал нашему фотографу приемы уличных драк, которые ему пригодились на съемках фильма “Непобедимый”. Отрабатывать их, как видишь, лучше всего на боксерском мешке.

СТОЙКА ДЛЯ ДРАКИ

НЕПРАВИЛЬНО

Суровый взгляд, боевая стойка, напряженные кулаки. Так ты просто провоцируешь негодяя, у которого пропадут последние сомнения на счет того, доводить ли дело до мордобоя.

ПРАВИЛЬНО

Расслабленный вид, руки на бедрах, взглядом следишь за ногами противника. Во-первых, ты создаешь иллюзию расслабленности и незащищенности, во-вторых, контролируешь возможный удар как руками, так и ногами, в-третьих, лежащие на бедрах руки всегда прикроют наиболее уязвимое место – пах.

ТЫЧОК КОЛЕНОМ

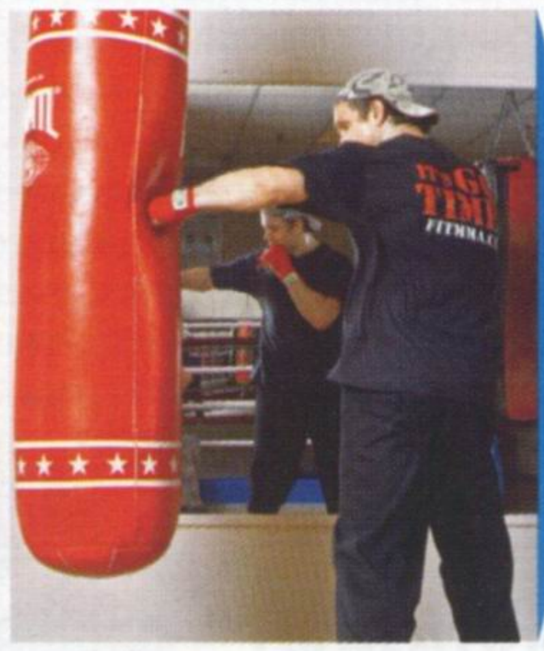
Очень сильный и эффективный удар. В отличие от аналогичного удара рукой у него гораздо большая площадь поражения и минимальный шанс промахнуться. Применяй только в крайнем случае – нетренированному противнику ты можешь нанести серьезную травму.

УДАР В БЕДРО

Тренированного человека такой удар только раззадорит. Но обычные гопники, люди наглые и агрессивные, – совершенно неспортивные. В большинстве случаев такого неожиданного удара будет достаточно, чтобы вывести обидчика из строя минимум на пару минут.

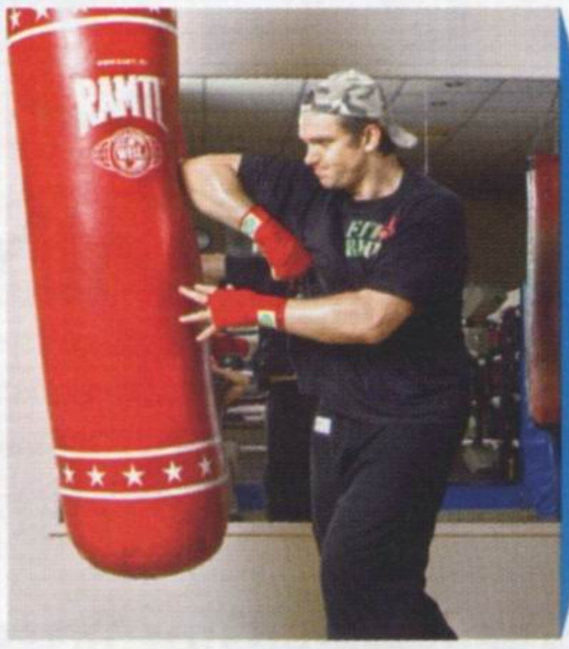
УДАР В ПРЫЖКЕ

Если удастся – нейтрализует даже качка. Если нет – ты потеряешь до 30% так необходимых тебе сил и упустишь момент для инициативы. Применять его можно либо в драке “стенка на стенку”, либо если ты уверен, что овладел ударом в совершенстве. Прибереги для экстренного случая.



ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ УДАР РУКОЙ

Главное тут – правильное положение ног. Бьем левой – опираемся на правую, левую чуть поворачиваем в сторону. Вторая рука автоматически уходит к подбородку, прикрывая лицо.



УДАР ЛОКТЕМ

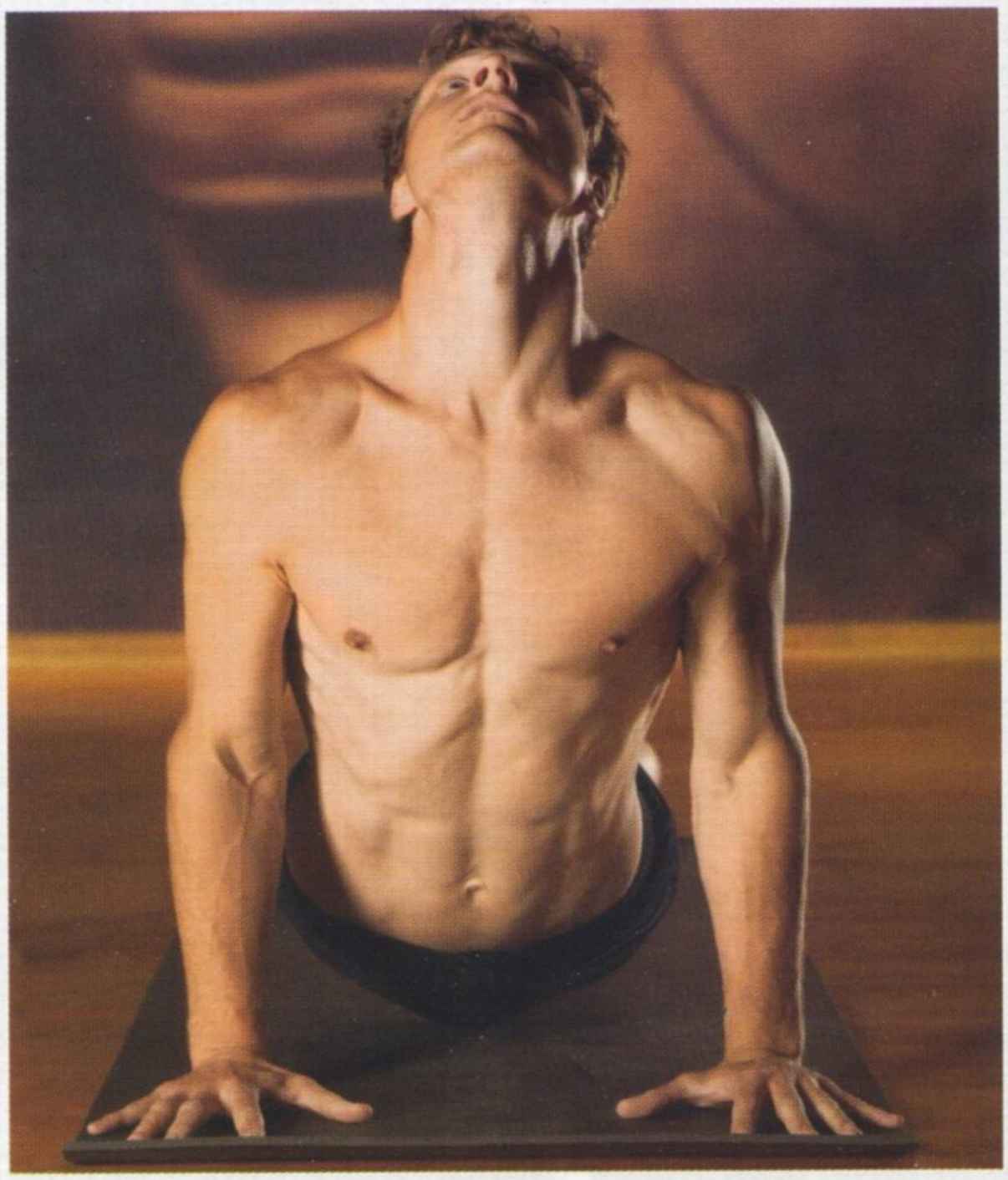
Еще его называют тамбурным боем. Он эффективен, если противник схватил тебя за рукава или запястья, в тесноте или ближнем бою, когда нет нужной амплитуды для удара.

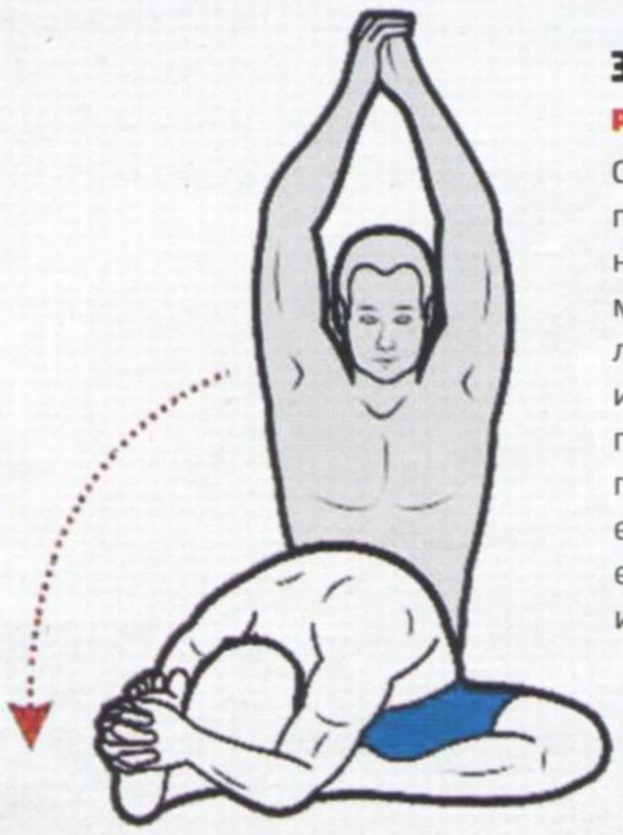
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Сила тяги

Все знают, как важны для полноценной тренировки упражнения на растяжку. Но почему-то большинство ими все равно пренебрегают. А ты не будь как все.

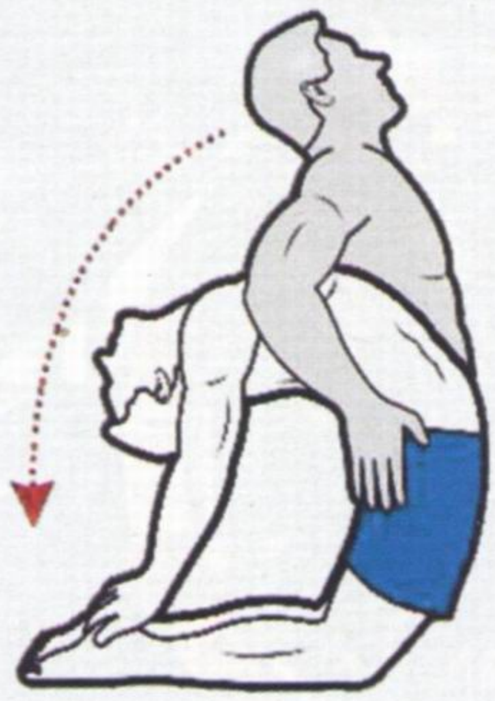




Змея

РАСТЯГИВАЕТ НИЗ СПИНЫ

Сядь на пол, вытянув ноги вперед под углом 45° друг к другу. Согни левую ногу в колене и прижми пятку к колену правой. Сведи ладони вместе, вытянись вверх и медленно наклонись к ноге, пытаясь локтями дотронуться до пола. Лбом коснись колена, даже если для этого придется оторвать его от пола. Задержись на 30 сек. и поменяй ногу.



Верблюд

РАСТЯГИВАЕТ ВСЮ СПИНУ

Встань на колени, ноги на ширине бедер, руки на поясе. Слегка подайся вперед, чтобы растянуть мышцы бедер. Сделай глубокий вдох и прогнись назад, ухвати себя за щиколотки. Твои бедра должны быть над коленями. Расслабь шею и задержись в таком положении на 30 сек., дыша медленно и глубоко.

Черепаха

РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ НОГ

Встань на колени, ноги на ширине бедер, руки сложены у груди. Прогнись назад, подняв руки над головой, и с выдохом опустись на пол, стараясь максимально вытянуться. Задержись так на те же 30 сек., затем повтори упражнение два раза.

Червяк

РАСТЯГИВАЕТ КОСЫЕ МЫШЦЫ

Сядь, заведя левую ногу под согнутое правое колено. Повернись вправо, заведи правую руку за спину, а левую положи предплечьем на правое колено. Поверни голову и смотри через правое плечо 30 сек. Теперь, как бы ни было сложно, поменяй все "право" на "лево" и наоборот и повтори упражнение.

Лук

РАСТЯГИВАЕТ ВСЮ СПИНУ

Ляг на пол, подложив полотенце под бедра. Выдохни и прижми икры к бедрам. Вдохни и прогнись назад, чтобы ухватить руками лодыжки. Дальше ты все знаешь без нас — задержись на 30 мин., опустись на пол, отдохни и повтори еще два раза.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

6 ПРИБОРОВ, КОТОРЫМИ ИМЕЕТ СМЫСЛ ХВАСТАТЬСЯ ПЕРЕД ДРУЗЬЯМИ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ

Creative GigaWorks Series II T40

САУНДТРЕК РАБОЧЕГО ДНЯ Если танцы на столе уместны не во всяком офисе, то по крайней мере хорошая акустическая система на твоем столе поможет скрасить серые будни. Creative GigaWorks Series II T40 сделает это не только благодаря хорошему качеству воспроизведения музыки, но и одним своим видом. Стильные черно-желтые колонки имеют два входа, чтобы тебе не приходилось каждый раз выдергивать шнур из компьютера, когда хочется послушать музыку с плеера. **520 грн.**

● www.creative.com

Amilo Mini Ui 3520

НЕВЫНОСИМО ЛЕГКИЙ НОУТБУК С этим ноутом можно в прямом смысле слова облегчить себе жизнь. При весе 1 кг и габаритах 232x175 мм Mini Ui неплохо укомплектован: экран 8,9 дюйма, Wi-Fi, Bluetooth, процессор Intel Atom N270 1,6 ГГц, 1 Гб ОЗУ, жесткий диск на 60-120 Гб и встроенная веб-камера с 1,3 Мп, позволяющая общаться через Skype в видеорежиме. Недостаток один – штатная батарея продержится только 2,5 часа. Так что, наверное, лучше сразу купить аккумулятор повышенной емкости. Кроме версии на базе Windows XP, в планах модель, заточенная под Linux. **3500 грн.**

● www.fujitsu-siemens.com

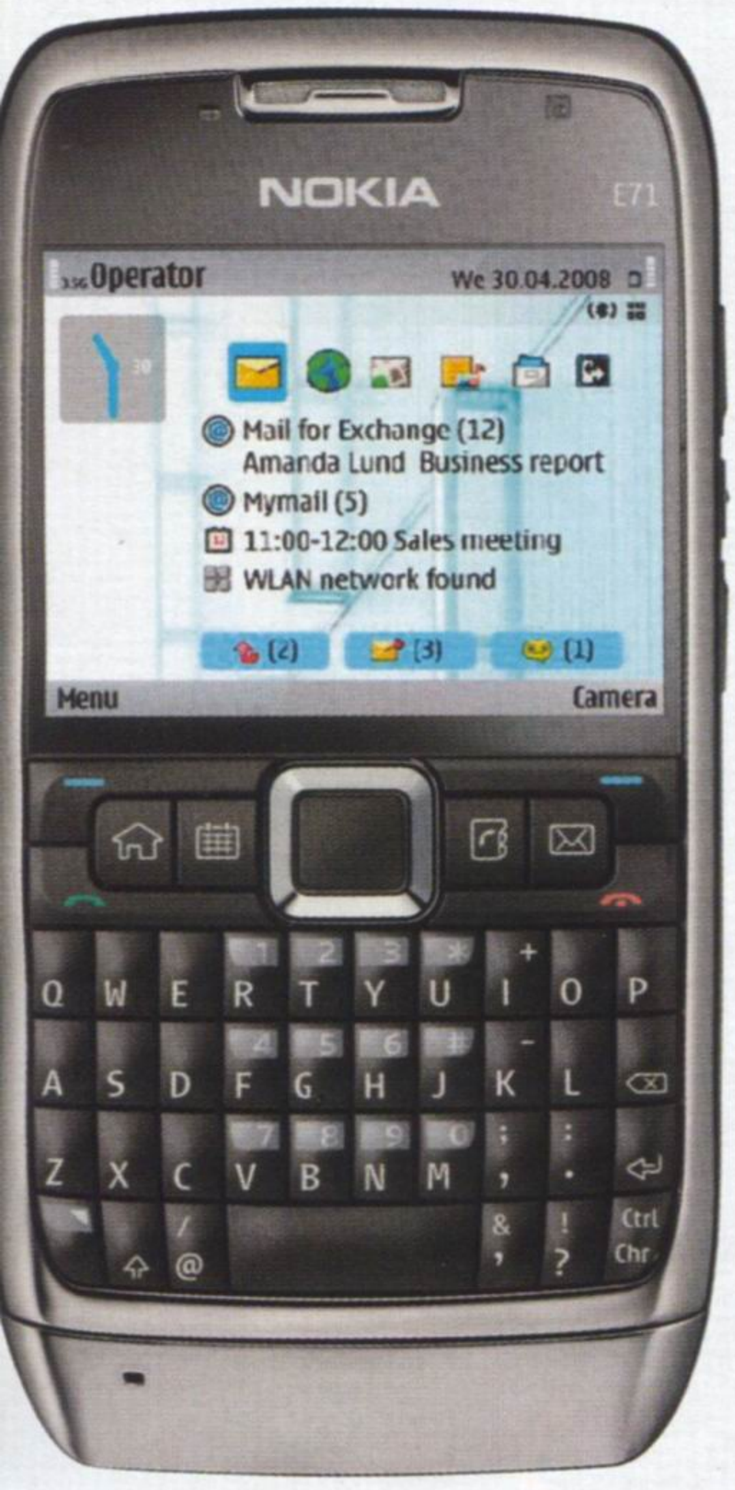
Samsung Side-by-Side G-серии

МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ ХОЛОДИЛЬНИК Ненавидишь ходить за покупками? Это холодильник как раз для тебя – его емкость увеличена на 20% без увеличения внешних габаритов. Кроме того, полки-трансформеры помогут надежно укрыть от посторонних глаз ведерко борща, тазик оливье и другие негабаритные предметы. Диспенсер для напитков на передней панели поможет тебе утолить жажду, а технология SIlver Nano избавит твой холодильник от бактерий и, как следствие, от неприятных запахов. Инновационная система двойного охлаждения TWIN Cooling System охлаждает морозильную и холодильную камеры независимо, а технология No Frost позволит тебе не размораживать холодильник. Налицо экономия полезного места в квартире и твоего бесценного времени. Чего еще требовать от холодильника?

Цена уточняется

● www.samsung.com

Epidem.ru Journal-plaza.net



Nokia E71

ФИНДИРЕКТОР Пока в мире продолжается истерия по поводу iPhone, Nokia выпустила, пожалуй, наиболее сильного конкурента гаджету от Apple. С одной стороны, рядом с iPhone E71 смотрится как офисный клерк на фоне завязятого тусовщика, но при более тесном знакомстве находится множество общих черт, в которых Nokia опережает Apple. Возможность расширения памяти, более качественная камера (3,2 Мп против 2), поддержка MMS и, наконец, цена. К тому же если во втором поколении iPhone Apple отказался от металла, то Nokia наоборот, что тоже добавляет ей плюсов. Еще в E71 появился GPS, но при этом, в отличие от других новинок Nokia, пока не исчезла поддержка бесплатной VoIP-телефонии.

2600 грн.

● www.nokia. ua

Lumix DMC-FZ28

ПРАВИЛА СЪЕМА Panasonic представил мечту начинающего папарацци – 10-мегапиксельную камеру Lumix DMC-FZ28. Ее главная сила – в 27-миллиметровом широкоугольном объективе Leica. Он позволяет легко приближать удаленные предметы (18-кратный зум), фотографировать ландшафты и делать эффектные съемки крупным планом. Если объект начал смещаться, камера продолжит следить за ним, удерживая в фокусе, благодаря новой функции интеллектуального режима iA. В случае если предмет съемки вдруг надумает сбежать, пригодится возможность съемки со скоростью 13 кадров в секунду. А если он попробует укрыться в тени, поможет режим высокой чувствительности, рассчитанный на работу при плохом освещении. Всего на одном заряде батареи можно сделать 450 снимков. **2700 грн.**

● www.lumix.ru

Philips Ambisound Soundbar HTS8150

ГОЛОС ТЕЛЕВИЗОРА Про телевизоры со светящимися рамками Philips Ambilight слышали все, а вот про акустику для домашних кинотеатров Ambisound Soundbar HTS8150 известно далеко не каждому, а зря. Используя один-единственный блок динамиков и сабвуфер, эта система выдает звук 5.1. За глубокие басы отвечает система Double BASS, за четкость речи – Clear Voice. Для идеального взаимодействия с телевизором у Ambisound есть интерфейс передачи данных HDMI и поддержка стандарта FullHD 1080p.

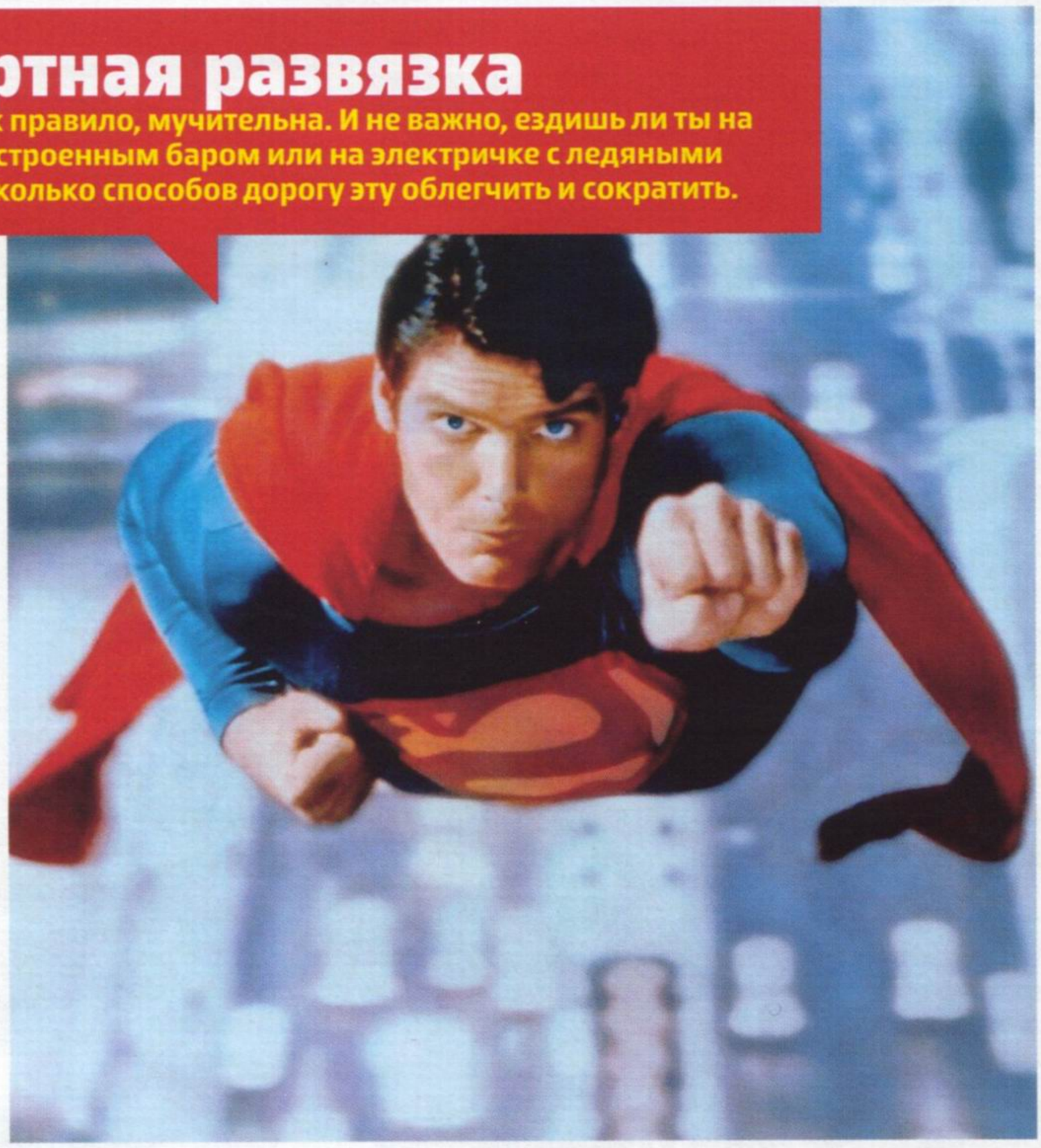
Цена уточняется.

● www.philips.com

Epidem.ru Journal-plaza.net

Транспортная развязка

Дорога на работу, как правило, мучительна. И не важно, ездишь ли ты на роскошном авто со встроенным баром или на электричке с ледяными скамейками. Вот несколько способов дорогу эту облегчить и сократить.



Дуля в висок

Периодически в течение 2 мин. массируй круговыми движениями виски: 3 сек. в одну сторону, 3 сек. в другую. Такой массаж помогает справиться со стрессом.

Следи за руками

Совет для путешествующих общественным транспортом – в переполненном вагоне смотри на поведение пассажиров. Как правило, незадолго до выхода люди подсознательно начинают трогать и перекладывать свои сумки, шапки и другие вещи. Теперь ты знаешь, куда нестись, чтобы занять освободившееся место.

Индивидуальный график

Изучи ситуацию с пробками на дорогах и доложи об изученном начальству. Очень может быть, что общепринятое время прихода на работу совпадает с невыносимыми заторами на твоем пути. Попробуй сдвинуть свой рабочий день на час-два вперед или назад. Не забудь убедительно доказать, что это никак не скажется на производительности твоего труда.

Заслуженный отдых

Никогда не бери работу в дорогу. Исследования британских социологов показали: те, кто едет в офис с документами, тратят на дорогу на 10% больше времени, чем те, кто читает что-то более приятное. Например, эту заметку.

ПО ШАРАМ

По нашей просьбе бильярдист Андрей Преображенский делится парой несложных, но эффективных приемов игры в русский бильярд.

Разбивая пирамиду, ты можешь сразу получить преимущество в игре, если с первого же удара загонишь один из шаров в лузу. И больше всего шансов закатить в лузу собственно сам биток – рикошетом от одного из шаров пирамиды. Вот три основных способа открыть счет при разбивании.

1 Ты располагаешь биток по центру и мощным ударом направляешь его в правую или левую часть шара в вершине пирамиды. Наносить удар кием по битку нужно, соответственно, в правую верхнюю или левую верхнюю часть битка.

2 Биток располагается в 7-10 см от борта на линии дома. Целься в самый край самого удаленного шара пирамиды. Сильный удар наноси чуть ниже и левее центра битка.

3 Положи биток на линию дома в нескольких сантиметрах от центра. Бей по крайнему шару пирамиды. Здесь необходимо ударить как можно слабее и попасть по касательной.

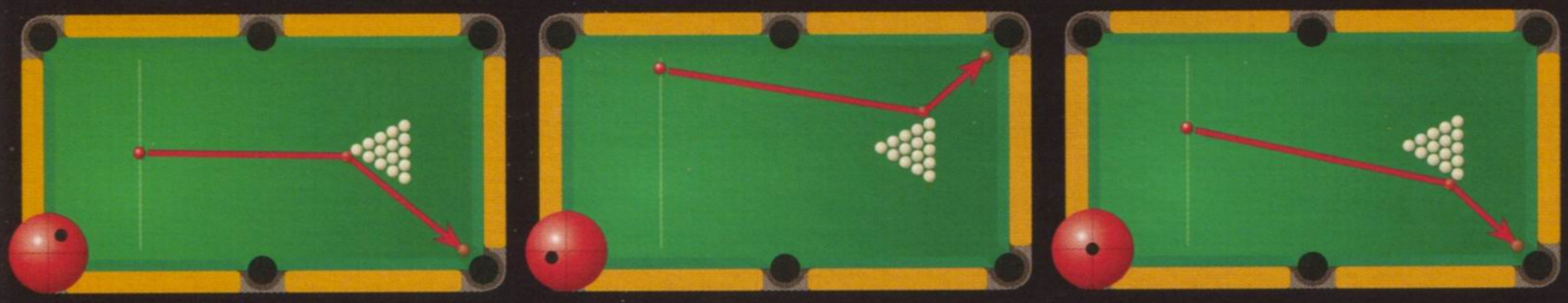
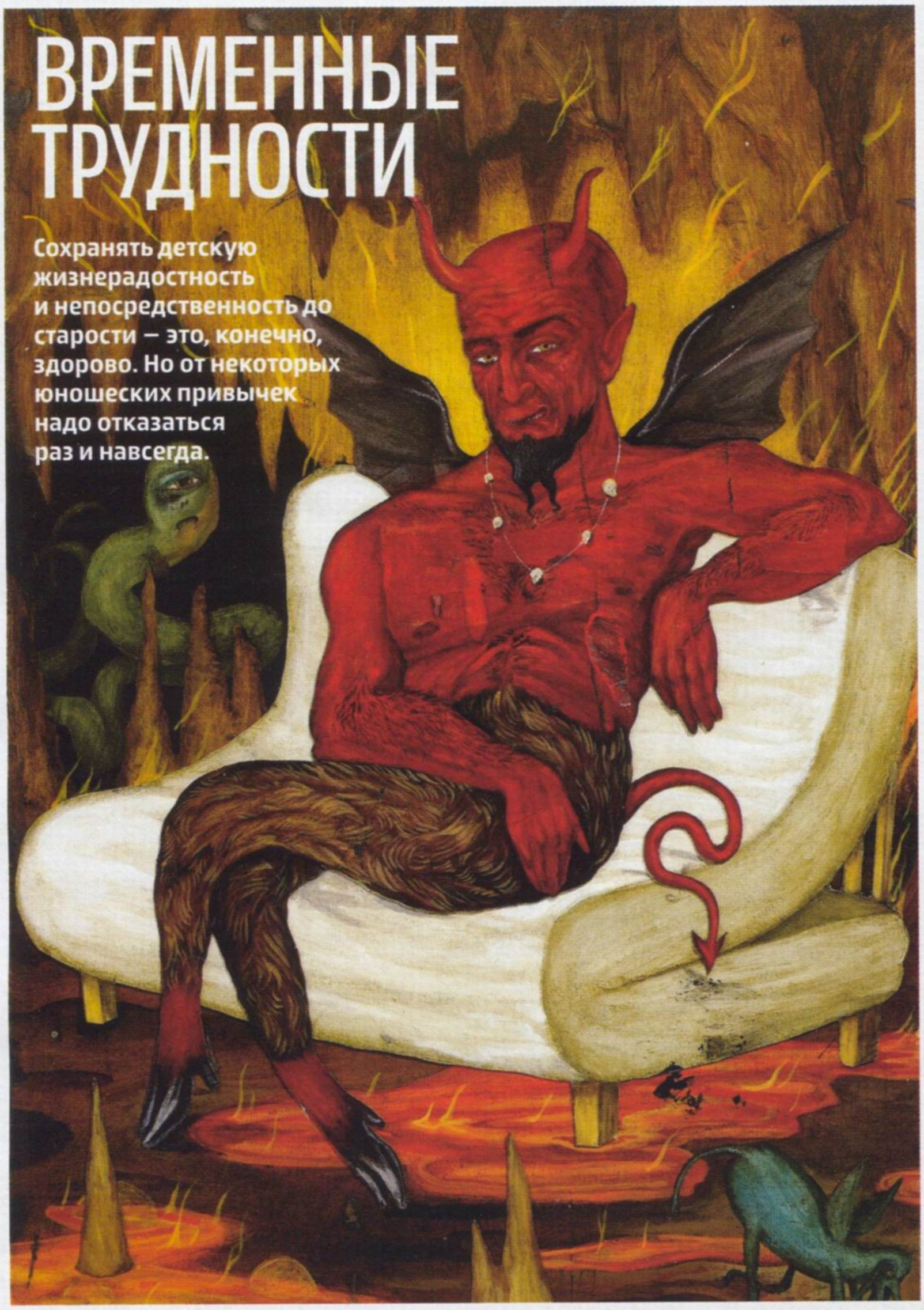


ФОТО: DEFD/VOSTOCK-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

Сохранять детскую жизнерадостность и непосредственность до старости – это, конечно, здорово. Но от некоторых юношеских привычек надо отказаться раз и навсегда.



1 ПОДПИСЬ С КЛИЧКОЙ

Если в конце письма ты пишешь: "С уважением, Петр "Супертрахер" Петров", можешь заранее становиться в очередь за пособием по безработице.

2 МЕНЬШЕ 20 ГРН. В КОШЕЛЬКЕ

Ты не обязан сорить деньгами и фразами "сдачи не надо". Но скрывать пустоту в кармане отговорками типа: "Я принципиально не пью кофе вне дома" – глупо. Разве что ты действительно принципиально не пьешь кофе вне дома.

3 МОЗОЛЬ ОТ ДЖОЙСТИКА

Никто не отрицает право взрослого мужика на детские забавы. Но у тебя есть гораздо больше возможностей развлечься, чем у твоего племянника, чью Sony Playstation ты бессовестно экспроприировал.

4 БРЕЛОК-ОТКРЫВАЛКА

Взрослый мужик либо пьет пиво в баре, либо, если приспичило накатить в сквере, подходит к вопросу творчески – открывает бутылку зажигалкой, глазом или вот этим журналом.

5 ФИНГАЛ

Конечно, от неприятных встреч за гаражами не застрахован никто, но, во-первых, нечего шляться ночами непонятно где, во-вторых – старайся решать дело миром.

6 СТАКАНЫ С ЛОГОТИПОМ ТВОЕЙ КОМПАНИИ

Особенно в роли новогоднего подарка родным и знакомым – уж лучше прийти в гости с пустыми руками.

7 ПУСТОЙ ХОЛОДИЛЬНИК

Минимальный набор продуктов для романтического ужина (с десертом, главное блюдо – не пицца и не пельмени), не менее романтического завтрака (не остатки вчерашних пельменей) и бутылка вина – кандидатский минимум на звание настоящего мужчины.

8 СЕКРЕТНОЕ РУКОПОЖАТИЕ

9 ПУСТОЙ ЗАГРАНПАСПОРТ

Загранпаспорт с египетской и турецкой визами приравнивается к пустому.

10 СЧАСТЛИВАЯ ФУТБОЛКА (ТРУСЫ, НОСКИ, ШНУРКИ)

У мужчины, знающего, что счастье – в его собственных руках, каждая футболка счастливая.

11 ИМЯ ДЛЯ ПЕНИСА

Даже если это очень остроумное, оригинальное и красивое имя. Ограничься словами из пяти, четырех и трех букв.

12 ОБРАЗ КИНОГЕРОЯ

К ...ти годам пора создать свой собственный образ, а не копировать кумиров молодости.

13 БАСКЕТБОЛЬНАЯ КОРЗИНА В КОМНАТЕ

Есть более достойные места для спортивных игр – стадион или кабинет начальника.

14 КОДОВЫЕ СЛОВА ДЛЯ ПОНЯТИЙ "ЖЕНЩИНА", "ВЫПИВКА", "СЕКС"

Мужик с первой сединой, говорящий: "Мы с Толиком за насосом зацепили два вымени", выглядит не смешно, а жалко.

15 ИСТОРИИ, НАЧИНАЮЩИЕСЯ СЛОВАМИ "И Я, КОРОЧЕ, ГОВОРЮ: "ЭЙ, ТЫ, МЕНТ..."

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JASON HOLLEY

Epidem.ru Journal-plaza.net

Подвиг газелиста

Стихи – это очень романтично. Но занудные вирши вроде "у меня к тебе любовь, что прям в жилах стынет кровь" вряд ли вызовут у подруги что-то кроме дежурной улыбки ради приличия. То ли дело персидские газели – до крайности оригинально и сочинять довольно просто.

● Усвой два понятия – "радиф" и "каафия". Каждая строфа газели заканчивается одним и тем же словосочетанием, которое называется "радиф". Фраза должна быть универсальной, например: "О дева, раздели со мною ложе!", чтобы ее можно было свободно вставлять в конец каждой строфы.

● Каафия – рифма, предшествующая радифу. Газель состоит из двустиший, каждое из которых оканчивается каафией и следующим за ней радифом. Исходя из этого, постарайся придумать не очень сложную каафию, чтобы потратить минимум времени на стихотворное соблазнение.

● Каждое двустишие должно быть законченным по смыслу (в отличие от европейской поэзии, персидская не предусматривает долгого повествования), поэтому твой стих должен стать набором независимых тезисов. Тезисы эти должны быть посвящены максимум двум темам – выпивка и женщины. При этом тема алкоголесодержащих напитков должна быть метафорична. "Пустой стакан" – несчастная судьба, "разбитая бутыль" – трагически прервавшаяся любовь, "сдача тары" – готовность к самопожертвованию и так далее. Вообще, чем больше намеков и недосказанностей, понятных только тебе и адресату, будет в твоей газели – тем лучше.

● По традиции, каждая газель заканчивается строчкой, содержащей псевдоним автора или намек на его личность. В идеале, конечно, намек этот должен быть понятен ограниченному кругу лиц – тебя и твоей подруги будет вполне достаточно.

Жизнь моя – как пустая бутыль, слезы лью и сопли тоже.
Сердечный клапан замолк и остыл. Дева, раздели со мною ложе.
Пива нет – только пыль, я так страдаю, посмотри мне в рожу!
Я стал как мерзкий хмырь. Дева, раздели со мною ложе.

КАК СПАСТИ CD

Опять не запускается любимый порнофильм? Мы поможем.

Как следует очисти диск. Тереть носовым платком, засаленным рукавом куртки и тому подобными подручными материалами не надо. Надо:

1 Вымыть диск в горячей воде. Если грязь не смывается, аккуратно сотри ее пальцем под струей воды. Всегда три от центра к краю, строго вдоль радиуса диска – иначе повредишь его еще сильнее. Жирный след от пальца сотри спиртом.

2 Стряхни воду и дай диску высохнуть. Не вытирай и не суши на солнце.

Если это не поможет, переходим к следующему этапу. Внимательно осматриваем диск на предмет царапин и безжалостно расправляемся с ними:

1 Возьми старую майку или тряпочку для протирания очков, выдави на нее немного зубной пасты и протри царапину 20-30 раз, опять-таки от центра к краю. Это сделает края царапины более гладкими, что избавит проигрыватель от мучений.

2 Промой диск, как указано в первом пункте.

3 Если это не помогло, аккуратно, такими же радиальными движениями вотри в царапину вазелин или бесцветный воск для обуви. Если и это не помогло – иди в магазин за новым диском.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАТЯНЕМ ПОЯСА

Вообще-то выглядеть стройным хорошо помогают диета и спорт. Но пока эти средства не дали желаемого результата, можешь скрыть недостатки фигуры при помощи одежды.

1 Всегда покупай одежду своего размера или чуть большего. Вещи слишком большого размера сделают фигуру более объемной, тесные же одеяния выставят напоказ все несовершенства.

2 Задрапируй проблемные зоны. Если ты мечтаешь скрыть увесистый живот, откажись от маек в обтяжку. Но не увлекайся мешковатыми вещами – они сделают твои объемы еще внушительнее.

3 Следи за осанкой и старайся держаться прямо. Сгорбленная, ссутулившаяся фигура кажется более тяжелой, как бы расплывшейся.

4 Добавь в свой гардероб черного цвета. Он стройнит, к тому же это всегда модная классика. Если боишься выглядеть слишком мрачно, разбавь черный комплект яркими аксессуарами либо рубашкой.

5 Вертикальная полоска зрительно вытягивает фигуру, однако не все так просто. Во-первых, полосатая одежда сложного кроя увеличит тебя в объеме, во-вторых, широкие полоски, наоборот, полнят.

6 Покупай чуть расклешенные брюки – они сделают ноги стройнее, в отличие от модных ныне зауженных штанов. Брюки должны быть длинными – чтобы ноги не казались короткими.

Реклама

КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

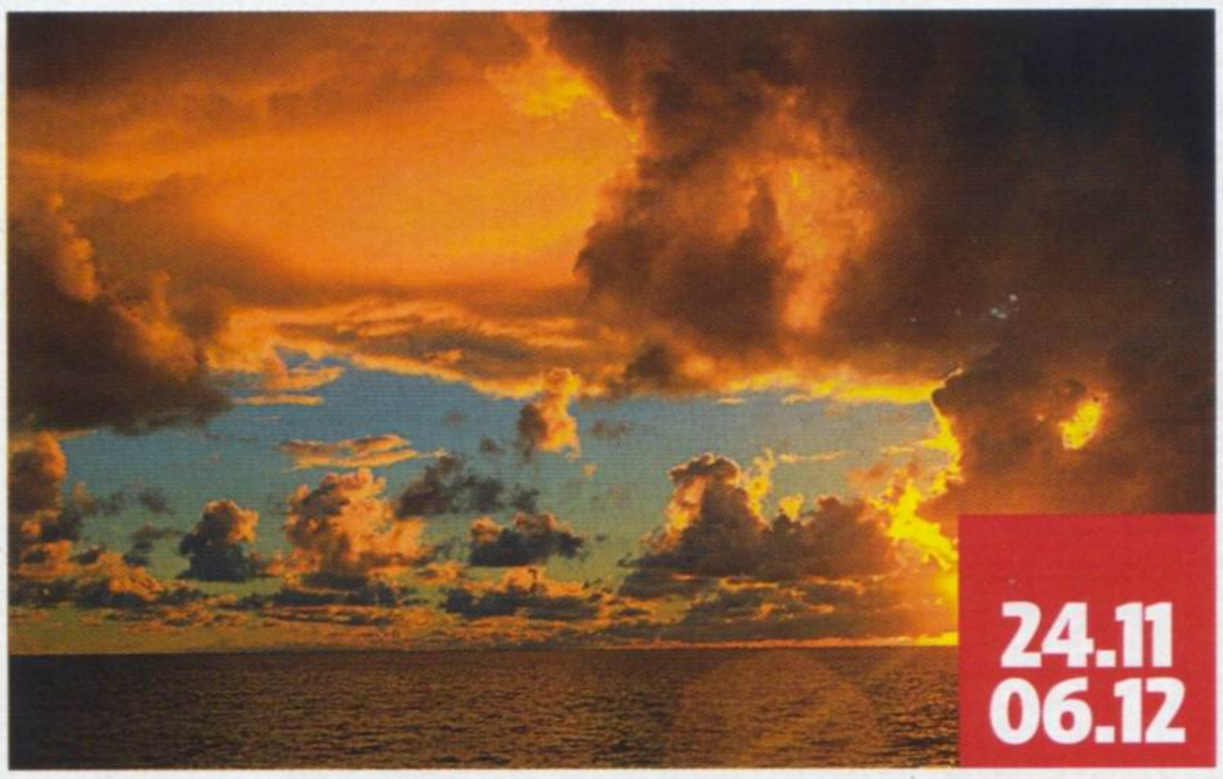
КАКУЮ КНИГУ НАДО ВЫБРОСИТЬ?
КАРЛОС КАСТАНЕДА "УЧЕНИЕ ДОНА ХУАНА"

Мы ничего не имеем против изучения иных культур путем проникновения, если это изучение не представляет собой обширный набор бредоподобных фантазий, вызванных поеданием галлюциногенных грибов и курением иных психотропных средств совместно с представителями некоего племени. Кроме того что книга занудна и из-за недостатка критической позиции автора не имеет научной ценности, она плоха еще тем, что для многих попробовавших марихуану подростков становится единственной прочитанной книгой. Не согласится только тот, кто не слышал идиотизмов, навеянных Кастанедой, пусть земля ему будет пухом.

ПОСЛУШАТЬ ДИСК "ТРЕШКА"

● **Исполнитель:** "Бумбокс" **Лейбл:** Moon Records

Есть мнение, что целевая аудитория группы "Бумбокс" – девочки-подростки. Это, конечно, правда, но только частично. В новом альбоме "Бумбокс" запел о насущных мужских проблемах: неспособности отреагировать на огромное количество вау-импульсов, одиночестве и проблемах со съемным жильем. Хихикать от этого уже не хочется. От этого хочется выпить. Все это наталкивает на мысль, что "Трешка" – не номер третьего по счету релиза группы, а трехкомнатная квартира в Киеве или зеленая бумажечка, которую советские мужики обменивали в магазине на пол-литра, когда им было плохо. Но серьезные, экзистенциальные переживания – это только половина альбома. Другая половина – шикарный танцевальный расколбас. Несколько лет назад музыкальные критиканы говорили о "Бумбоксе": это группа "Пятница", только с диджеем. Вот только группы "Пятница" уже давно нет, а "Бумбокс" все еще жив. Как Цой!



ПОСМОТРЕТЬ НА САМЫЙ КРАСИВЫЙ ЗАКАТ В МИРЕ НА O'NEILL WORLD CUP

● **о. Оаху, Гавайи**

Хочешь увидеть собственными глазами самый красивый закат на пляже Сансет-Бич или услышать самый красивый в мире язык? Тогда добро пожаловать в точку G мирового серфинга – на остров Оаху Гавайского архипелага. В дополнение к природным и лингвистическим красотам прилагается возможность воочию понаблюдать финальную битву между сильнейшими серферами мира за места в рейтинге WQS. Ну а если и этого покажется мало, то у тебя есть уникальная возможность окунуться в атмосферу съемок сериала Lost, одного из самых популярных и загадочных сериалов современности.

ФОТО: СЕРГЕЙ ЮШКОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

113 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ПЕРВУЮ ЧАСТЬ ФИЛЬМА “ВРАГ ГОСУДАРСТВА”

- **Режиссер:** Жан-Франсуа Рише
- **В ролях:** Венсан Кассель, Жерар Депардье, Людвин Санье

Кинобиография легендарного французского гангстера Жака Месрина (который отметился в работе над фильмом как соавтор сценария), давно переквалифицировавшегося из героев газетных полос в герои народного эпоса. Без малого 20 лет Месрин грабил банки, каждый раз выдумывая совершенно безумные авантюры с переодеваниями и сменой внешности в духе Фантомаса. Он утонченно издевался над полицией, сбегал из тюрем, куда его регулярно упекали и, разумеется, вполне по-французски непрерывно крутил романы. Классический – красивый, ироничный, зрелищный – французский фильм.

TIPP-KICK

НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Никаких остервенело крутящихся ручек и раздолбанных болванчиков-игроков. В этой версии все аккуратно, размеренно, но не менее азартно. Покрытое войлоком поле имитирует классическое футбольное – разметка, ворота, как положено. У каждого игрока по две фигурки – вратарь и нападающий. При этом все фигурки уникальны – какие-то сильнее бьют, какие-то лучше подкручивают мяч и так далее – ты выбираешь ту, которая лучше подойдет в данной ситуации. Вместо мяча – двухцветный многогранник, у каждого игрока свой цвет. Каким цветом повернулся “мяч”, остановившись на поле, – тот игрок и бьет по воротам противника. В Европе в Tipp-Kick играют уже который десяток лет, и игра там стала не менее культовой, чем, скажем, твистер или классический настольный футбол. Мы проверили – действительно захватывает.

29 НОЯБРЯ

СЪЕЗДИТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ AIR & STYLE 2008

- **Мюнхен, Германия**

В конце ноября самый масштабный сноубордический фестиваль в мире вновь сотрясет стены Олимпийского стадиона в Мюнхене. Размах мероприятия говорит сам за себя: статус состязания оценивается наивысшим рейтингом (6 звезд) в календаре Глобального мирового тура TTR, призовой фонд – круглой суммой в $100 000. Как и полагается, многотысячную армию поклонников экстрима будут разогревать весьма именитые музыканты. За время проведения Air & Style на сцене успели отметиться: Guano Apes, Xzibit, Sean Paul, The Hives, 30 Seconds to Mars и др.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., AP

Epidem.ru Journal-plaza.net

45 МИНУТ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА

● Рубиться в домино на лавочке возле дома уже не актуально, тем более что на носу зима, да и более интеллектуальных игр хватает. Го, например, или рэндзю. Лучше играть по сети с партнерами со всего мира на портале www.kurnik.pl или на его украинизированной версии http://www.playok.com/intl/uk/ . Правда, создатели портала не учли особенностей национального менталитета – любимая многими интеллектуалами разновидность шашек под названием "Чапаев" там пока отсутствует.

120 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ "КВАНТ МИЛОСЕРДИЯ"

● **Режиссер:** Марк Форстер

● **В ролях:** Дэниел Крейг, Ольга Куриленко, Джуди Денч, Матье Амальрик

Джеймс Бонд – это как салат оливье на Новый год, программа "Время" и глазированные сырки. Явление из разряда вечных и постоянных. Создатели в очередной раз обещают взрывы и выстрелы, съемки по всему миру (в этот раз будет много Латинской Америки – Мексика, Панама, Чили и немного старой красивой Европы – Италия, Австрия и Англия), новую красотку (украинскую модель Ольгу Куриленко). И, разумеется, в очередной раз нам обещают, что фильм будет совершенно не похож на предыдущие, а Бонд явит миру свои новые, доселе неизвестные качества.

Реклама

ROMANSON
LUX ON YOU
ROMANSON
Романсон. Розкіш на тобі
фіційний дистриб'ютор - Кримська Годинникова Компанія
(0652) 511-067, 57-45-29, romanson@crimeawatch.com.ua; www.crimeawatch.com.ua
TL7264

ПЕРЕРАБОТКА МУСОРА

Статистика – назойливая наука. А мы любим запоминать и напоминать цифры. Особенно когда они касаются продуктов питания, которые называются за рубежом джанк-фудом, то есть едой, которую хорошо бы выбросить.

Гамбургер (1969) – один из зловещих символов войны во Вьетнаме. Так было названо возвышение в долине А-Шау, не имевшее никакого стратегического значения, где полегло много американцев. Эта высота, по словам солдат, пережевывала людей, как гамбургеры.

НЕ НАТКНИСЬ!

ЧЕРНЫЙ СПИСОК СЕТЕЙ ФАСТФУДА, НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ОТКРЫТУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СОСТАВЕ ЕДЫ:

Sbarro
Bennigan's
Applebees
International House of pancakes
Lone Star Steak House
Perkins
TGI Fridays
Red Lobster

Бельгийский историк Йо Герард утверждает, что картошку впервые пожарили во фритюре в 1680 году в Испанских Нидерландах, в долине Мёз – между Динаном и Льежем. Бедные обитатели этого района, когда реки замерзали, вместо рыбы жарили во фритюре картошку.

ДОБРЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГАМБУРГЕРУ

БАЛЫК-ЭКМЕК (Стамбул, Турция)
БУН-КАБАБ (Пакистан)
ПЛЕСКАВИЦА (Сербия)
ПУЛЬГОГИ (Корея)
МАХАРАДЖА-МАК (Тайвань, Гонконг)
ХАНБАГА (Япония)

РЕКОРДЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОЖИРАНИЮ

- **24-дюймовая пицца** – **15 мин.** (Ричард Лефевр)
- **Маринованный говяжий язык (1,5 кг)** – **12 мин.** (Доминик Кардо)
- **Буррито (15 шт.)** – **8 мин.** – Эрик Букер
- **Куриные наггетсы (80 шт.)** – **5 мин.** – Соня Томас
- **Коровьи мозги (8 кг)** – **10 мин.** – Патрик Бертолетти
- **Пончики глазированные (49 шт.)** – **8 мин.** – Эрик Букер
- **Майонез (4 банки по 900 г)** – **8 мин.** – Олег Жорнитский
- **Хот-доги (64 шт.)** – **10 мин.** – Джоуи Честнат

В БУРГЕРАХ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛИ:

Шуруп
18-сантиметровый нож
Человеческий палец
Презерватив
Человеческие сопли
Отстриженные ногти
Части крысы

Официальное название Гамбурга, который не имеет никакого отношения к гамбургеру, – Свободный и Ганзейский город Гамбург. Девиз города: "Свободу, что добились для нас наши предки, достойно пусть с честью хранят потомки".

В начале XX века гамбургеры считались едой бедняков: булки с котлетами продавались у ворот фабрик. "Питаться фастфудом – все равно что есть из мусорного ведра", – говорили тогда. Популярными гамбургеры стали благодаря компании White Castle, которая придумала продавать за копейки маленькие бургеры.

СТРАНА ФАСТФУДА

- 65% взрослых в США страдают от избыточного веса или ожирения.
- 300 000 человек в год умирают из-за болезней, связанных с избыточным весом и ожирением.
- 23 000 бигмаков за 36 лет съел Дон Горске из-за обсессивно-компульсивного расстройства, связанного с покупкой первой машины. Врачи считают, что он практически здоров.
- Самые большие в мире бургеры делают в Dennis Beer Burrel's Pub, Клирфилд, Пенсильвания.
- 33 крупные сети фастфуда действуют в США.

JUNK FOOD – ныне широко используемый термин был введен в оборот в 1972 году Майклом Джейкобсоном, директором Центра научных разработок в общественных интересах. Тогда он отнес этот термин к еде с малой питательной ценностью. Сейчас в языке это выражение размыто и часто используется с неясным смыслом в снобистской речи.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

Важная информация, для которой в "Голограмме" не хватило места

52%

ИСЛАНДЦЕВ ПОЛЬЗУЮТСЯ ВИБРАТОРАМИ.

5

МИНУТ — СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ПОЛОВОГО АКТА.

23

ЧАСА В ГОД ТРАТИТ НА СЕКС СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА.

ПРАВИЛЬНАЯ РАСТЯЖКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ СПОСОБНА НА 11% УСКОРИТЬ РОСТ МЫШЦ.

Не используй для шампанского широкие плоские бокалы, как в кино, — напиток быстро выдыхается и теряет аромат.

ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ, СВЕТЛАЯ ОДЕЖДА НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПОЛНЫМ ЛЮДЯМ — ЕСЛИ ОНА ПОДОБРАНА ПО РАЗМЕРУ.

Перед стиркой плесни на подмышки футболки водки — это поможет вывести следы от антиперспиранта.

Нагрей поцарапанный компакт-диск под 60-ваттной лампочкой. Надень диск на палец, держи его записанной стороной в 10 см от лампы и медленно вращай в течение 30 сек. Теперь, пока он еще горячий, проиграй его в плеере. Диск снова станет рабочим.

РАЗГОВОРЫ ПО ТЕЛЕФОНУ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ НА 10% УДЛИНЯЮТ ТВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ХОРОШЕЕ ОТНОШЕНИЕ

ТЕКСТ: АРТЕМ ЛИПАТОВ

Меня на днях уволили с работы — не то чтобы даже уволили, а намекнули, что с новым начальством, которое вот-вот вступит в должность, я определенно не сработаюсь. Самое интересное, что сообщило об этом мне начальство текущее при помощи интернет-пейджера ICQ, он же "аська". В своей жизни я видел всякое, но с таким пока не сталкивался. Конечно, это удобно, особенно если твой стол находится через отсек от увольняемого, можно не смотреть в глаза, а на возникающие вопросы отвечать односложно.

Не буду врать, что я не расстроился или что это не стало для меня неприятным сюрпризом: и расстроился, и стало. Другое дело, что не сюрпризом — к тому все и шло; что ж, не вписался в коллектив, не сошлись характерами, бывает сплошь и рядом. Расстроился я от того скорее, что передо мной в очередной раз лицом к лицу встало несовершенство мира и людей, в нем живущих, от того, что человек, казавшийся мне вполне себе открытым и честным, более того, происходящий из, как мне казалось, понятной и близкой среды, не нашел возможности разрешить ситуацию в процессе личного, так сказать, общения. Говоря проще, обманулся я в человеке — и сильно обломался от этого.

А придя домой и еще даже не успев сообщить домочадцам о некоторых изменениях в собственном статусе, я застал на кухне жену и среднего сына. Судя по их лицам, разговор шел на все ту же, давно известную тему.

— Опять завалил зачет, — сказала жена.

И сын обреченно кивнул в ответ на мой немой вопрос.

…Скажите, вы любите ударные инструменты? Подозреваю, что подавляющее большинство читателей сейчас поежилось или поморщилось. А я вот люблю. Не только вместе с прочими инструментами, но и как таковые; джазовые соло слушал с удовольствием, на рок-концертах аплодировал; даже и сейчас у меня на десктопе ноутбука красуется седой Ринго Старр. Так вот, пять лет назад в джазовом колледже, где учился мой средний сын, нам сказали: хорошим пианистом ему, увы, не стать, но вот на барабанах имеет смысл попробовать. И я, вспомнив Ринго, сказал "да".

С тех пор мы расстались с колледжем, сын успел отрастить длинные волосы и побриться наголо, сменил скейтерские кеды на солдатские ботинки, сломал, разбил, просрал то ли три, то ли четыре мобильника разной степени сложности, разбил то ли три, то ли четыре девичьих сердца.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Все, в общем, изменилось, кроме одного: барабанов. В его комнате постоянно спотыкаешься об огромные тарелки, отовсюду сыплются палочки, щетки и прочий арсенал. Временами к ребенку приезжают странные юноши и то приносят, то забирают часть всей этой "кухни". Мало того, сам он тоже временами исчезает на полночи, и потом Интернет приносит нам фотоотчеты о его ударных подвигах в "Точке" или "Плане Б" (это клубы, кто не в курсе).

Слава богу, никто из родных и близких не додумался купить ему полную установку, хотя поползновения были. Во-первых, потому, что в квартире полно домочадцев, и некоторые из них были бы звуками ударных инструментов крайне огорчены, во-вторых, у нас есть соседи, в-третьих, репетиции всех семи групп, с которыми одновременно умудряется сотрудничать мой средний, происходили бы не где-нибудь, а здесь, и это уже было бы совсем чересчур.

…Я позвонил его преподавателю, который — так уж случилось — оказался мужем одноклассницы моей жены, и он устало сказал мне: да, чувак, он у тебя талантливый, но не занимается, не работает, ловит на лету, но базы нет. Я согласно кивнул, потом положил трубку, после чего мы с женой в два голоса укоряли барабанщика, а он угрюмо смотрел в угол и даже не пытался что-то объяснить.

Устав от нотаций, мы разошлись по разным комнатам. Жена пошла укладывать самого младшего, а я вдруг вспомнил, как лет в 13 ставил на проигрыватель "Аккорд" гибкую пластинку из журнала "Кругозор", на которой были записаны две песни Queen, и под вторую, Don't Stop Me Now, изо всех сил лупил по диванным подушкам маминым спицами; не все из них выдерживали. Как повторял то же самое с элтон-джоновской Goodbye Yellow Brick Road, как папа, царствие ему небесное, удивлялся горизонтальным прорехам на подушках, а мама — погнутости латунной тарелки для фруктов с гербом города Бранденбург (надо ли говорить, с какой целью я ее брал с полки?). Как в 17 лет я впервые сел за настоящую установку и обнаружил полную неспособность состыковать движения ног с движениями рук; как еще пять лет пытался с этим бороться и наконец завязал. Я думал — вот если бы мне в его возрасте орали — почему, почему ты не занимаешься барабанами, почему ты не слушаешь Энтони Филипса и Арта Блэйки, а только System Of a Down и этих идиотских Animal Jazz (хотя ни тех ни других тогда и не было) — я был бы просто счастлив. Почему же не счастлив он?

Я даже — подумалось — был бы не против ударной установки дома, пусть бы тут торчали эти странные юноши, только бы он занимался… но самый младший! Ему положено спать, и не только по ночам. Да и места для установки нет. И звукоизоляцию пришлось бы делать. В общем, непонятно, что делать — и с ним, и со мной. Кстати, я жене-то ничего и не сказал…

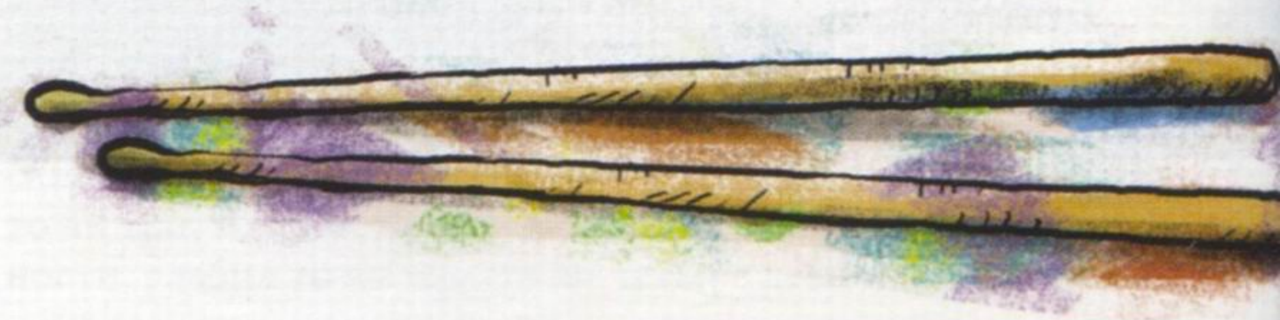
Поутру, когда все они разошлись кто куда — старшие на работу, средние в школы, еще один в детский сад, и только самый младший несмышленыш ползал вокруг, пытаясь сделать первые шаги, я вдруг подумал, что в нашей ситуации все перевернуто с ног на голову. Логичнее было бы, если бы он барабанил, как одержимый, сутки напролет, а я врывался к нему и орал: прекрати немедленно этот кошмар, выключи сейчас же свою дребедень! И тогда он в знак протеста хлопал бы дверью так, что штукатурка сыпалась с потолка (впрочем, он и так хлопает, безо всякого протеста), а я с чувством исполненного долга возвращался бы к пиву и телевизору — да, такая картина мира куда закономернее, чем та, что я описал выше. И был бы он у меня ОДИН.

От этой картины за ворот предательским ручейком побежал холодок. Чтобы избавиться от него, я включил фильм, который старший брат барабанщика снял и смонтировал на последнем его концерте, увидел всю нашу банду во главе с мамой барабанщика вокруг столика, на котором стоят бесконечные пивные стаканы, и всех его друзей, пришедших поддержать и послушать, вижу, как он проигрывает в бильярд и выигрывает на сцене свои — уже довольно сложные — ритмические пассажи. И как, счастливый, выходит из гримерки в насквозь мокрой, но при этом снежно-белой рубашке, и его обступают друзья — а главное, подруги.

ЕСЛИ БЫ МНЕ В ЕГО ВОЗРАСТЕ ОРАЛИ — ПОЧЕМУ, ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ БАРАБАНАМИ, ПОЧЕМУ ТЫ НЕ СЛУШАЕШЬ ЭНТОНИ ФИЛИПСА И АРТА БЛЭЙКИ, А ТОЛЬКО SYSTEM OF A DOWN И ЭТИХ ИДИОТСКИХ ANIMAL JAZZ — Я БЫЛ БЫ ПРОСТО СЧАСТЛИВ

Так что перед тем, как уйти на собеседование — как ни смешно, в тот же вечер мне позвонили, чтобы сообщить, что на мои пробивающиеся седины все еще есть некоторый спрос, — я понял, что кто-то там, наверху, очень хорошо ко мне, несмотря на всю мою замороченную и непростую жизнь, относится. Потому что, право слово, я не заслужил всего этого — того, что меня окружает. И если все это меня тем не менее окружает, значит, моя жизнь совершенно оправданна. И что в сравнении с этим увольнение, о котором сообщают по аське! Плюнуть и растереть.

Я плюнул, растер и вышел на улицу — навстречу новой жизни, новым радостям и неприятностям. Я еще не знал, что торги на бирже в этот день завершатся раньше положенного, что правительство начнет вбрасывать на инвестиционный рынок огромные суммы, чтобы не пришлось этот рынок хоронить, я не знал, чем это обернется для меня, но я твердо знал: пока из комнаты моего среднего сына слышится звон барабанного "железа", а с кухни — бессвязные разговоры младшего, все в порядке, и кто-то там, наверху, своего отношения ко мне не изменил. ■



www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

80 Кухня
6 кулинарных секретов от Тома Блюи

84 Отношения
5 способов знакомства с девушкой

88 Карьера
15 правил поведения на совещании

96 Профилактика
12 фактов о здоровье твоих зубов

98 География
4 причины отправить себя на Тарифу

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

КУБЫ В КВАДРАТЕ

Одно упоминание о рельефном прессе заставляет содрогнуться любого, кто хоть однажды пробовал его заполучить: “Только не эти бесконечные, утомительные, безрезультатные скручивания. Нет. Я не готов!” Не готов – и не надо. У нас есть для тебя кое-что поинтереснее.

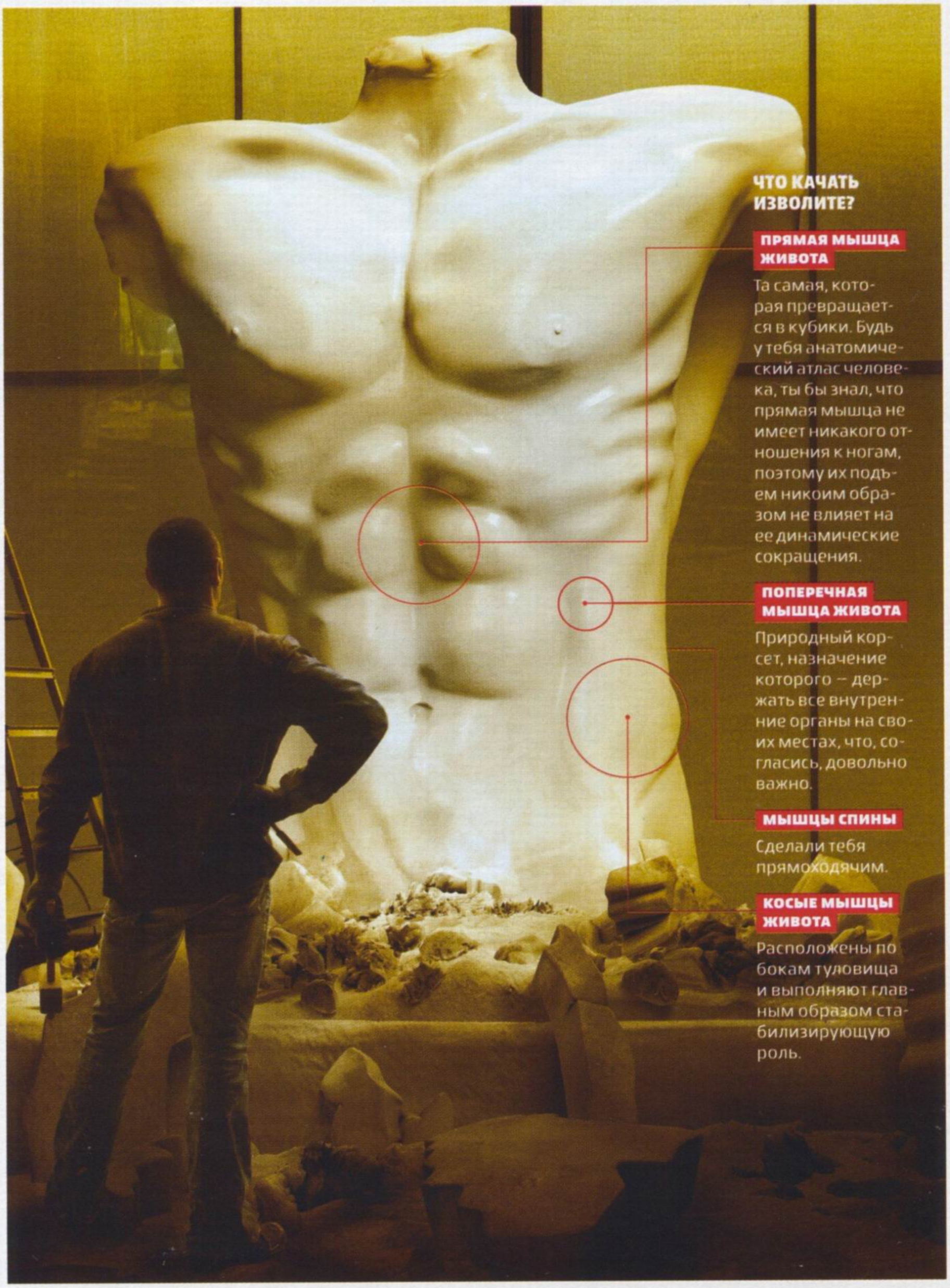
ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Сколько веков существует разумное человечество, столько оно озабочено странной проблемой – созданием идеального пресса. Сотни скульпторов сбили руки в кровь, пытаясь выточить из камня совершенство. И тысячи атлетов потом тратили годы впустую на достижение обозначенной цели, выдавая нагора миллионы скручиваний и подъемов корпуса.

Как оказалось, выбить вручную заветные шесть кубиков из куска мрамора намного проще, чем осуществить спортивно-кубические мечты. И всему виной – те самые скручивания. Из всех упражнений, нагружающих мышцы живота, эти оказываются самыми бесполезными. Просто потому, что нагружают заветную прямую мышцу всего на 7%. Более того, поскольку все упражнения из этой категории заставляют тебя работать в искусственно ограниченной амплитуде, расход калорий и сопутствующее этому сжигание жира также крайне невелики. Обычный человек, весящий 75 кг, за 10 повторов подъема корпуса сжигает всего одну жалкую калорию!

К счастью, существует другая стратегия достижения этого упрямого фитнес-фетиша всего человечества. Она включает в себя упражнения, которые сжигают в 20 раз больше калорий, чем привычные скручивания. К тому же у тебя теперь нет необходимости впихивать в себя безвкусный китайский салат вместо сытного обеда.


ЧТО КАЧАТЬ ИЗВОЛИТЕ?
ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА
Та самая, которая превращается в кубики. Будь у тебя анатомический атлас человека, ты бы знал, что прямая мышца не имеет никакого отношения к ногам, поэтому их подъем никоим образом не влияет на ее динамические сокращения.
ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА
Природный корсет, назначение которого – держать все внутренние органы на своих местах, что, согласись, довольно важно.
МЫШЦЫ СПИНЫ
Сделали тебя прямоходячим.
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА
Расположены по бокам туловища и выполняют главным образом стабилизирующую роль.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Потому что все, что тебе нужно, – пара гантелей. А это значит, что тренироваться ты сможешь и дома, так что никаких оправданий у тебя не останется. Упражнения, которые ты будешь делать, грузят не только мышцы живота, но и все остальные, что уменьшает риск развития мышечных дисбалансов и поднимает расход калорий до заоблачных высот. Выполняй комплекс трижды в неделю на протяжении полутора месяцев, давая мышцам и нервной системе не менее 48 часов на восстановление. Вся тренировка займет не более получаса, не считая разминки. Кстати...

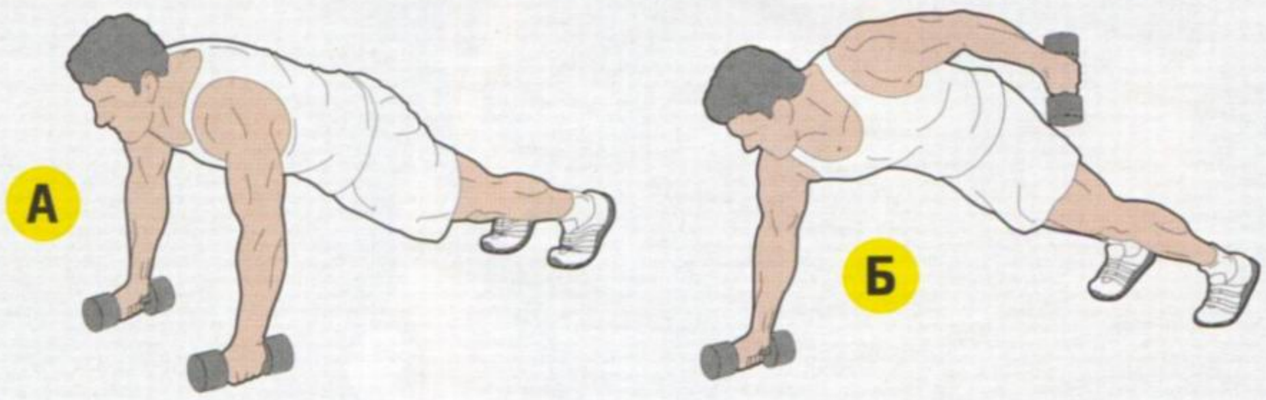
О РАЗМИНКЕ

Если ты занимаешься в клубе, поработай 5-10 минут на гребном тренажере. Интенсивность усилий должна быть где-то между легкой и средней, чтобы ты мог без проблем поддерживать беседу с человеком на соседнем тренажере. Если же ты занимаешься дома, молча побегай на месте ровно 10 минут. Желательно под музыку, чтобы соседи поняли, что ты занимаешься спортом, а не просто издеваешься над их и без того расшатанной психикой. После каждой минуты бега падай на пол и отжимайся, не забывая попутно втягивать живот, – заодно и мышцы кора разомнешь.

ФОТО: CGI CONEYL JAY; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAUMEXTER

www.menshealth.com.ua МН
Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШЕСТИ КУБИКОВ



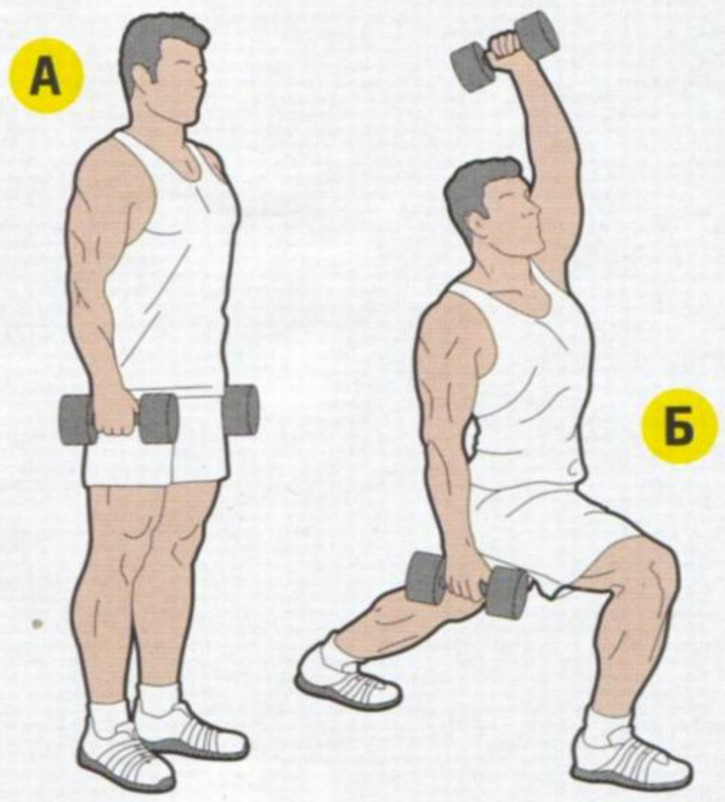
1. Отжимания с тягой гантели одной рукой

Прессуют прямую, поперечную и обе группы косых мышц живота

ТАКЖЕ РАБОТАЮТ дельтоиды, мышцы спины, грудные и трицепсы.

10 повторов сжигают 28 ккал.

Сделай обычное отжимание, стоя на легких гантелях (А). Поднявшись вверх, потяни одну руку к бедру (Б). Сделай паузу, верни поднятую гантель на место и повтори отжимание с тягой другой рукой. Всего выполни 20 повторов – по 10 тяг для каждой. Главное в этом движении – сохранять прямую линию между корпусом и ногами. Если это у тебя пока не получается, выполняй упражнение без гантелей. Временно.



2. Выпады с рывком одной рукой

Прессуют косые и поперечную мышцы живота

ТАКЖЕ РАБОТАЮТ дельты, ягодицы, мышцы бедра и икроножные.

10 повторов сжигают 30 ккал.

Встань прямо, руки с легкими гантелями держи по швам (А). Подними одну гантель над головой, сделай длинный шаг вперед и опустись в выпад (Б). Вернись в исходное положение, поменяй руки и сделай выпад другой ногой. Закончи сет, когда насчитаешь по 10 повторов для каждой. Поднятая вверх рука нарушает баланс, заставляя пресс работать активнее.

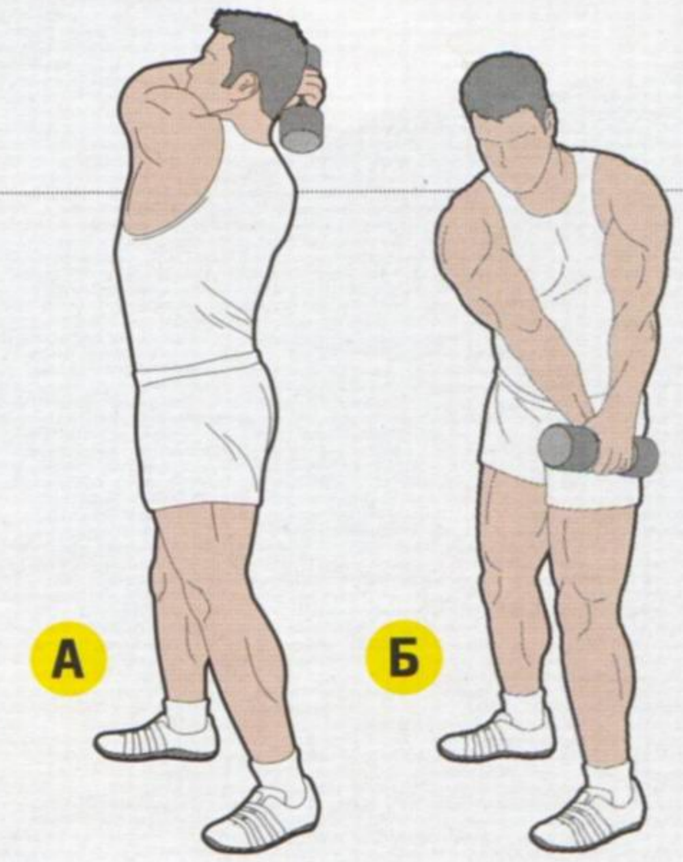
3. Становая тяга одной рукой

Прессует косые и поперечную мышцы живота

ТАКЖЕ РАБОТАЮТ верх и низ спины, ягодицы, мышцы бедер.

10 повторов сжигают 26 ккал.

Поставь ноги на ширину бедер, присядь и возьми гантель средней тяжести (А). Свободную руку держи в стороне, спину прогни, смотри вверх. Отталкиваясь ногами, выпрямись, сводя лопатки (Б). После паузы вернись в исходное положение. Сделай 5 повторов для правой и столько же для левой руки. Такой вариант становой тяги нагружает не только мышцы кора. Поясница, о которой ты уже давно позабыл, также получает сеанс живительной нагрузки.



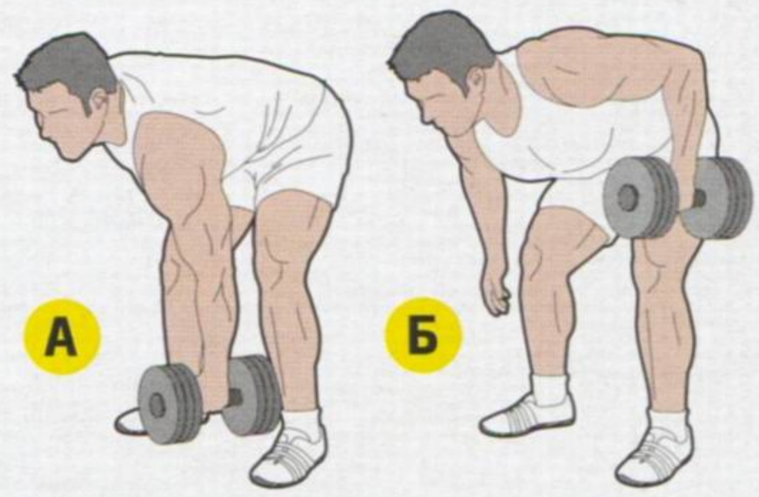
4. Дровосек с гантелью

Прессует косые, прямую и поперечную мышцы живота

ТАКЖЕ РАБОТАЮТ грудные, квадрицепсы, мышцы рук и дельтовидные.

10 повторов сжигают 24 ккал.

Поставь ноги на ширину бедер, возьми легкую гантель двумя руками и подними к правому уху (А). Напрягая мышцы живота, разверни корпус влево и опусти гантель по дуге к левому бедру (Б). Сделай по 10 повторов в каждую сторону. Чем быстрее ты будешь делать это упражнение, тем сильнее будут сокращаться мышцы твоего в будущем рельефного живота.



5. Тяга гантели одной рукой

Прессует косые мышцы живота

ТАКЖЕ РАБОТАЮТ дельтоиды, мышцы верха и низа спины, длинная головка трицепса.

10 повторов сжигают 21 ккал.

Возьми в одну руку тяжелую гантель и наклонись вперед так, как будто собираешься делать тягу штанги (А). Свободную руку держи либо в стороне, либо за спиной. Не меняя положения тела, согни рабочую руку и подними гантель к бедру (Б). Сделай по 10 повторов для каждой. Для того чтобы упражнение было максимально продуктивным, сопротивляйся искушению опереться свободной рукой о колено – только твои косые мышцы и ничто другое должны контролировать наклон корпуса. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Тома Блюи

КРЕВЕТКА

Этот представитель высших раков является одним из вкуснейших в природе плавающих десятиногих ракообразных.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 98 ккал
Белки – 18,9 г
Жиры – 0,8 г
ВИТАМИНЫ:
A – 2 мкг
D – 3 мкг
B_{12} – 4,6 мкг
E – 563 мг

С точки зрения человека, жизнь креветки – полный бардак. Знал ли ты, что, рождаясь самцами, они со временем превращаются в самок? Впрочем, если ты не зоолог, живые креветки тебя интересовать не должны. А вот что нужно знать о мертвых:

- **В замороженном виде хвост у креветки должен быть поджат. Это говорит о том, что ее заморозили заживо, свежей.**
- **Мертвая креветка, если она еще не испортилась, должна быть довольно крепкой на ощупь.**
- **Размер креветки определяется количеством штук на фунт (435 г). Самые мелкие – 200/300, самые крупные – 8/12.**
- **Мороженые креветки, как правило, не сырые. Их не нужно варить, как картошку или пельмени: вода закипела – вынимай и ешь.**

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ (во всех рецептах используются тигровые креветки размера 13/15)

1 КРЕВЕТКИ С КОНЬЯКОМ И СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Что нужно: 10 креветок, 1 маленький лук-шалот, 50 г коньяка, 80 г сливок (33%), веточка петрушки, соль, перец, оливковое масло.

Что делать: креветки очисть, поджарь на оливковом масле с двух сторон до готовности, облей коньяком и подожги. Когда коньяк прогорит, убирай огонь, добавляй измельченные петрушку и лук, заливай сливками и накрывай крышкой. Через 10 мин блюдо дойдет само.

2 КРЕВЕТКИ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Что нужно: 8 креветок, 6 помидоров черри, 100 г шпината, 120 г рыбного бульона, 10 г белого вина, кубик сливочного масла, соль, перец, оливковое масло.

Что делать: креветки очисть, посоли, поперчи и слегка обжарь на оливковом масле. Добавь белое вино, шпинат и рыбный бульон. Досчитай до 60 и добавь помидоры черри, разрезанные пополам, а вслед за ними – сливочное масло. Как только последнее растаяло, блюдо можно подавать.

3 КРЕВЕТКИ С АВОКАДО

Что нужно: 8 креветок, авокадо, 30 г сметаны, 15 г горчицы, 5 г ворчестерского соуса, соль, черный перец горошком.

Что делать: креветки отвари в подсоленной воде с перцем, охлади и нарежь кубиками. Такими же кубиками покроши авокадо. Сделай соус, смешав сметану, горчицу и ворчестер. Перемешай креветки с авокадо, заправь и подавай.

4 КРЕВЕТКИ СО ШПИНАТОМ

Что нужно: 10 креветок, 80 г шпината, 8 помидоров черри, соль, перец, оливковое масло.

Что делать: креветки очисть, пожарь на оливковом масле с двух сторон до готовности. Шпинат перемешай с порезанными пополам помидорами черри, заправь оливковым маслом, сверху выложи обжаренные креветки и подавай.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДАЧА Очистить чеснок.
СОВЕТ Если предварительно обдать головку кипятком или на несколько секунд поместить под горячую воду, сделать это будет значительно легче.

ЗАДАЧА Приготовить салат.
СОВЕТ Зеленые листья салата останутся более свежими, хрустящими и сочными, если вымыть их не в горячей, а в холодной воде. Сделать это немного сложнее и придется приложить чуть больше усилий, но результат того стоит.

ЗАДАЧА Пожарить рыбу.
СОВЕТ Используй оливковое масло и только его. Подсолнечное и – не дай бог! – сливочное испортят вкус блюда.

ЗАДАЧА Приготовить картошку фри.
СОВЕТ Ты замечал, что картошка в ресторане гораздо аппетитнее той, что суют тебе в "Макдоналдсе"? Секрет прост: в ресторане ее жарят в два этапа. Сначала на 140°С до почти готового состояния, а перед подачей на несколько секунд включают фритюр на 180°С. Именно поэтому у ресторанной картошки такая хрустящая корочка.

ЗАДАЧА Заправить винегрет.
СОВЕТ Существует десяток различных рецептов соуса к этому популярному у нас блюду (предпочитаю называть салатом только то, в состав чего входят свежие зеленые листья). А, по-моему, самая простая заправка – лучше всего. Так что не изобретай велосипед и лей в винегрет 1 ст. л. уксуса и 3 ст. л. оливкового масла. Соль и перец – по вкусу.

ЗАДАЧА Отварить зеленые овощи.
СОВЕТ Если хочешь получить на выходе не блеклые, почти бесцветные, а такие же яркие, зеленые плоды, вари их в сильно соленой воде, а потом ополосни в холодной.

Мясные истины

- Идеальная температура для хранения любого мяса – 2-4°С.
- Солить говядину нужно только в процессе приготовления и никогда до. Это портит ее вкус.
- Не подавай стейк сразу после приготовления. Дай ему немного отдохнуть. Пусть отстоится в течение минимум половины того времени, которое ушло на приготовление. Результат не разочарует – проверено!

Epidem.ru Journal-plaza.net

1. Приходя в ресторан, заказывай блюда по меню.

2. Советуйся с управляющим или официантом.

3. Ешь то, что поспело к сезону.

4. Заказывай говядину прожарки medium чаче.

5. К хорошему стейку заказывай хорошие вина.

6. Съезди хоть раз в гастрономический тур.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Это особенность людей родом из СССР – подзывать официанта и требовать: "Подайте мне борщ и сосиски с горошком!" И плевать он хотел на то, что ничего подобного нет в меню. Посетитель думает, что таким образом он нас уделал, показал, кто тут главный. Да ничего подобного! На самом деле он уделал себя, потому что продукты, которые закупает хороший ресторан, – свежие, высшего качества и от проверенных поставщиков. А за сосисками пошлют человека в ближайший продмаг.

Эти люди, если, конечно, они работают добросовестно, всегда подскажут, какое блюдо лучше заказать именно сегодня. Просто поверь, тут есть свои маленькие хитрости. Особенно если ты пришел в хороший ресторан, где готовят исключительно "из-под ножа".

Осенью – зеленую спаржу, грибы. Ближе к зиме – сельдерей, артишоки, топинамбур. Весной – помидоры, огурцы. И так далее. Единственный сезон, когда все продукты бывают на 100% свежими – лето.

Это позволяет в полной степени прочувствовать вкус мяса и убедиться в том, что оно качественное. Если в ресторане тебе принесли пережаренную говядину, знай: повар пытался скрыть недостатки мяса. Кстати, можешь уточнить у официанта, на каких лугах паслась буренка, кусок которой тебе подают.

Вот рекомендации на любой кошелек:
1. Brokenback Hunter Valley Shiraz 2004, если ты предпочитаешь стейк по-американски.
2. Chateau du Domaine de L'Eglise Pomerol France 1996 или Chateau Lynch Bages Pauillac France 1998, если ценишь говядину по-французски.
3. Chateau Petrus Pomerol France 1996, если можешь себе это позволить.

Я был удивлен, что здесь очень сложно, практически невозможно купить обычные для, например, Италии продукты того же (или хотя бы близкого к исконному) качества. Например, сыр моцарелла. Обычный, казалось бы, сыр. Продается в каждом супермаркете. Но стоит однажды побывать на севере Италии и пообедать там в любой забегаловке, чтобы понять: то, что тебе обычно продавали под видом моцареллы, не имеет ничего общего с моцареллой настоящей. Причем здесь она будет стоить гораздо дороже. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., STOCKFOOD/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗА ЗНАКОМСТВО!

Ты видишь ее практически каждый день. Она тебе нравится. Но как сделать первый шаг, ты не представляешь. Что ж, еще немного — и этот самый шаг сделал бы за тебя кто-то другой. Но тебе везет: новый номер Men's Health подоспел вовремя.

1 В КАФЕТЕРИИ

● **Диспозиция** Поскольку тебя она пока не знает, то приходит сюда на свидания с карамельным латте. Больше тебе ничего не известно.

● **Тактика** "Начни с нейтральной фразы", — советует Сьюзи Куиллим, эксперт по отношениям компании DatingDirect.com. И "Руки за голову!" — не совсем то. Лучше спроси у нее что-нибудь скучное. К примеру, работает ли она поблизости. А в ответ сообщи что-нибудь о себе, скажем: "О, я знаю это место — регулярно паркую там своего коня!" По возможности упомяни друзей — мало кто желает иметь дело с психопатами, поэтому даже условное их наличие создаст для нее иллюзию твоей нормальности. "Помни, что хорошие отношения базируются на обмене информацией", — напоминает Куиллим. "Если ты один сыплешь вопросами, это больше похоже на интервью". Или на шизофрению, если она давно допила свой латте и ушла.

● **Стратегия** Если разговор состоялся хотя бы условно, брось на прощание что-нибудь вроде: "Приятно было поболтать, в следующий раз я угощаю". Это звучит по-дружески и без всякого давления. Не спрашивай у нее номер телефона, аськи и фамилию (чтобы найти в "Одноклассниках") — просто дождись, когда столкнешься с ней снова.

2 В ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ

● **Диспозиция** Она неравнодушна к тренажерам, развивающим косые мышцы пресса, и потеет в своих ярких облегающих одежках рядом с тобой.

● **Тактика** Ученые выяснили: 20-минутная пробежка на беговой дорожке возбуждает женщину на 20% сильнее, чем просмотр порно в течение того же времени. Как им удалось измерить возбуждение в процентах, нам неизвестно. Зато эксперт британского MH и автор бестселлера "Как выключить ее мозг в постели" Саския Грин знает, как извлечь из этого пользу: "Просто перейди на любой тренажер, находящийся в ее поле зрения, и возбуждение автоматически сделает тебя своим объектом".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RAY SMITH

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 В ТРАНСПОРТЕ

● **Диспозиция** По утрам вы бегаете за одним и тем же автобусом. Но она умудряется игнорировать это судьбоносное совпадение и выглядит более увлеченной своим айподом, чем тобой.

● **Тактика** Сегодня утром ты проснулся с твердым намерением угнать этот чертов автобус и уехать на нем вместе с ней плюс-минус остальными пассажирами в романтическое путешествие по пробкам? Повремени с затеей и прислушайся к специалистам: "Секрет успеха в том, чтобы показать свою заинтересованность особым способом. С одной стороны, не банальным, с другой – не пугающим", – пишет Бренда Дела Касса в своем учебнике по свиданиям "Золушка была лгуньей". Спроси ее, не в курсе ли она, как далеко находится какая-нибудь остановка, и пошути о том, как часто ты теряешься с тех пор, как тебе удалили мозжечок. Самоирония в стиле Хью Гранта – безотказный прием.

● **Стратегия** В следующий раз, когда увидишь ее, улыбнись и признайся: "В тот день я поставил сразу два рекорда: добрался именно туда, куда намеревался, и к тому же вовремя – все благодаря тебе". Если неудачники не пристают к ней каждый день с вопросом, не в курсе ли она, как далеко находится какая-нибудь остановка, – девушка тебя вспомнит и ответит. А диалог – уже, считай, знакомство.

● **Стратегия** "Ничего не говори, пока она выполняет упражнение, если не хочешь, чтобы первой реакцией на тебя стало раздражение", – предупреждает Грин. А когда она слезет с тренажера, окажись поблизости и обратись за помощью, например, в выборе коктейля в баре фитнес-центра. В кровь людей, почувствовавших себя полезными, выбрасывается серотонин, который в соединении с эндорфинами, образующимися в организме от физической нагрузки, вызывает эйфорию. Чем проще всего объяснить внезапную эйфорию девушке, к которой подошел подтянутый (не позорь нас) и харизматичный молодой человек? Конечно, лавиной его обаяния.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 НА РАБОТЕ

● **Диспозиция** Максимум, что ты слышал от нее в свой адрес за все время работы в этом офисе, было "Извините" при выходе из лифта, когда ее шпилька вонзилась в твой мизинец.

● **Тактика** "В очередной раз, когда она пройдет мимо тебя по коридору, притормози, симулируй небольшой ступор, а затем сообщи: "Красивые туфли/Вот это юбка/Ого! Твой огнемет?" Постарайся, чтобы это звучало не слишком вычурно", – советует психотерапевт Рэйчел Моррис. "Тебе нужно выглядеть так, словно ты был остановлен на пути ее видом и на секунду забыл, куда и зачем направлялся".

● **Стратегия** Дождись очередной встречи в недрах офиса и обратись к ней: "Привет, ведь это ты та девушка в клевых туфлях? Как тебя зовут?" Невозможно не проникнуться теплотой к человеку, который делает тебе комплимент. Этот способ привлечения внимания простой, но одноразовый – если ты продолжишь петь дифирамбы ее одежде, она решит, что ты гей или фетишист. А вдруг она нормальная?

5 В МАГАЗИНЕ

● **Диспозиция** Ты наизусть выучил траекторию движения ее тележки и продукты, которые она выбирает.

● **Тактика** Если никто из вас не работает в этом магазине, но вы умудряетесь периодически видеться, значит, один следит за другим. Интригует, правда?
Запасная версия – вы работаете по схожему графику и живете где-то поблизости друг от друга. Так что, если она не продукт твоего воображения (проверить это можно, ущипнув себя или ее), радуйся: два совпадения у тебя уже в кармане, дело за третьим – и ситуация начнет отдавать мистической романтикой. Разберись, где прижать ее тележку, чтобы ослепить своей улыбкой и демонстративно вытянуться в сторону тех же равиоли, что выбрала она. Все, что от тебя требуется, – быть замеченным в выборе "ее" продукта.

● **Стратегия** Дождавшись, когда она выложит на резиновую ленту при кассе весь свой съестной набор, рассмейся и доверительно сообщи: "Если бы вы оплачивали ПОСЛЕ меня, я бы подумал, что вы подглядывали за мной, когда выбирали продукты". Адекватная девушка с чувством юмора (кому-то нужна другая?) не преминет обратить внимание на содержимое твоей тележки и порадоваться вместе с тобой. ■

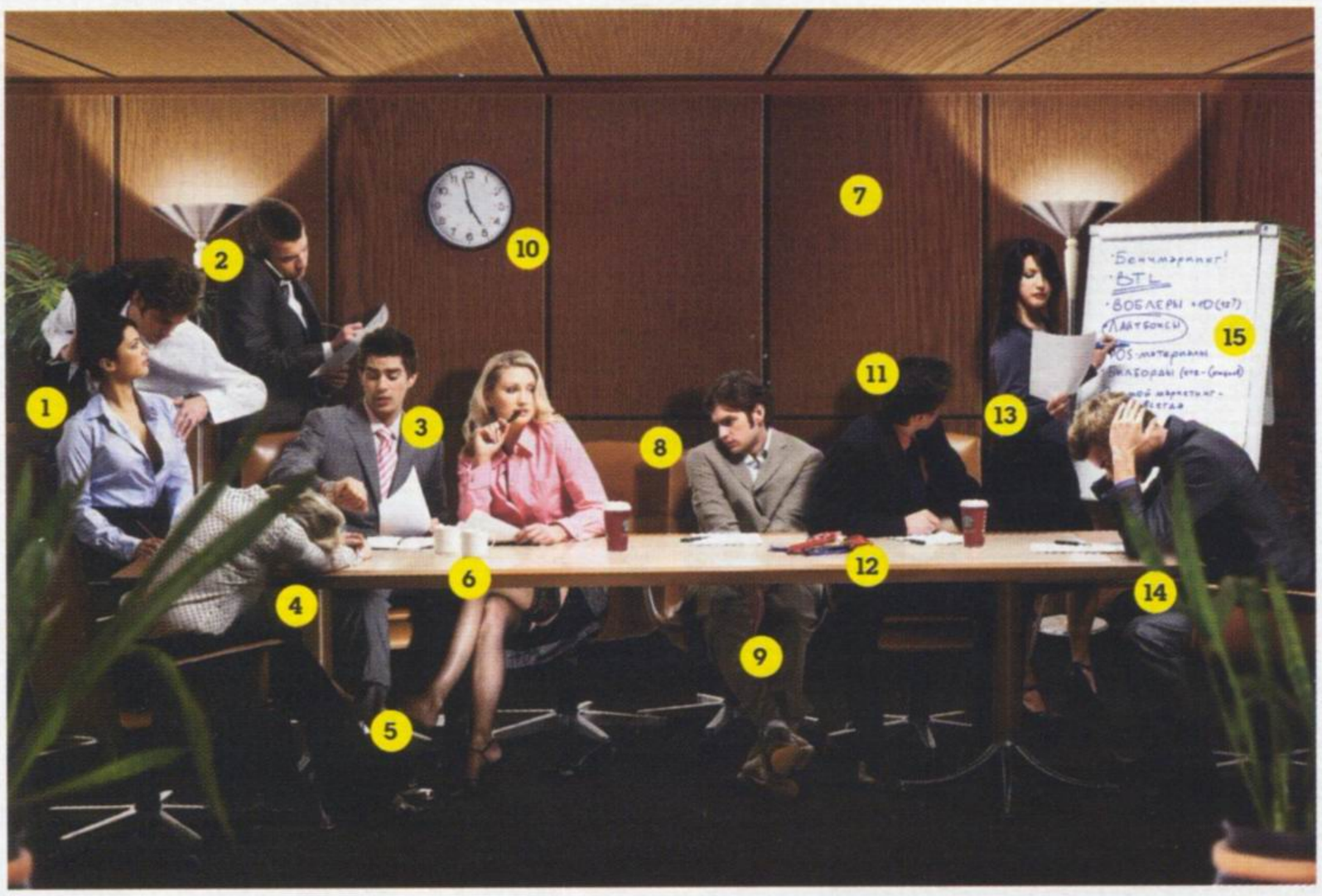
Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ?

Ты ведь не планируешь наделать дурацких ошибок, ступая вверх по карьерной лестнице? Тогда изучи это фото внимательно и отметь 15 пунктов, которые, по-твоему, вовсе не благоприятствуют ходу совещания. Правильные ответы ты узнаешь, перевернув страницу. Угадал все 15 – считай, что твой нынешний шеф просто греет для тебя кресло.

Epidem.ru Journal-plaza.net



1 ПРИКОСНОВЕНИЯ

Забудь о дружеских похлопываниях по плечу коллеги женского рода (если только ты не работаешь массажистом). Это табу! Хотя то же самое по отношению к мужчинам воспринимается с точностью до наоборот. По статистике, те, кто выражает приветствие более эмоционально, воспринимаются как стоящие по статусу выше тех, кого они приветствуют.

2 ТЕЛЕФОННЫЕ СПАЗМЫ

Если человек во время совещания разговаривает по мобильному, напрашиваются два вывода: либо (в лучшем случае) он не особо вникает в обсуждаемые вопросы, либо (в худшем) выказывает всем полнейшее неуважение. Кстати, прижимая телефон ухом к плечу долгое время, можно спровоцировать спазм мышц шеи и плечевого пояса.

3 ВРЕМЯ ДАРОМ

Нетерпеливый взгляд, брошенный на часы, в то время как шеф фонтанирует вечными истинами, может быть воспринят как оскорбление. Если не в состоянии высидеть, не узнав, сколько времени ты потратил зря, зарой свой "Ролекс" среди деловых бумаг. И поглядывай на него незаметно.

4 РАЗБУДИТЕ СПЯЩУЮ СОБАКУ

Сон, похмелье, смерть? Держись. До последнего не отводи глаза. Американские психологи утверждают, что во время собеседования те, кто не может выдержать взгляда работодателя в течение 45-60% времени разговора, производят плохое впечатление.

5 НЕ ПРОСТО КОЛЛЕГА

Исследования показали, что 87% сотрудников знают о служебных романах своих коллег, и это часто становится причиной рабочих конфликтов. Подобные отношения не только вызывают неловкость у самой парочки, но и могут способствовать росту напряженности в коллективе.

6 СПУСКОВОЙ КРЮЧОК

Жидкий кофеин усиливает твой и без того нехилый стресс от всех этих корпоративных планерок. К тому же датские ученые доказали: выпивая больше четырех чашек в день, ты рискуешь поднять уровень гомоцистина в крови до критического уровня. Для сведения: передозировка этой аминокислоты грозит большими проблемами с сердцем. И переход на кофе без кофеина не поможет. Хлорогеновая кислота, входящая в состав кофе, тоже запускает процесс "гомоцистинизации", и вывести ее из организма уже, увы, нельзя.

7 СТИМУЛ НА РАСКРЫТИЕ

Голые стены – отсутствие мыслей. Повесь в кабинете что-нибудь креативное: картину, корзину, картонку... Иногда этого бывает достаточно, чтобы и самому начать мыслить в созидательном направлении.

8 НЕ ВОШЬ, НО ЧЕЛОВЕК

Такая поза характерна для мистера Бина в его комедийном сериале. Или для Евгения Петросяна. Чтобы не выглядеть жалким, располагайся свободнее и занимай больше места за совещательным столом.

9 БЕЗ ОБМАНА

Скрещивая ноги, ты создаешь напряжение в крестцово-подвздошной области – там, где таз прикрепляется к позвоночнику. Приток крови замедляется, и в мозг доставляется меньше кислорода, что существенно снижает остроту восприятия и твою креативность.

10 СИЕСТА

Послеобеденное время – не самый лучший период для творческой активности. Большинство работающих согласны, что с 15.00 до 17.00 наступает некоторая заторможенность как в деятельности, так и в генерировании идей.

11 БОЛЬ В ШЕЕ

Постоянно вытягиваешь шею, чтобы рассмотреть очередную схему? Давно пора пересесть. Напряжение мышц сигнализирует мозгу о том, что у тебя серьезные проблемы. А тот, в свою очередь, снижает твою способность концентрироваться.

12 О ЕДЕ

Избегай плотного обеда перед важной встречей. Это способствует оттоку крови к желудку. И, как следствие, в мозг не будет поступать достаточно кислорода. Из-за этого в районе трех часов дня у тебя возникнет непреодолимое желание проглотить что-нибудь сладкое. Советуем легкий ланч из медленных углеводов и белков. А вместо сладких закусок – фрукты. В два и четыре часа можно съесть нежирный суп или перекусить овощным салатом.

13 БУДЬ ГОТОВ

Излагай основные позиции своего выступления без шпаргалки. Чтение с листа создает эффект неподготовленности.

14 ГОРБУН ИЗ НОТР-ДАМА

Старайся не сутулиться и не расставлять широко локти, опираясь на стол. Со стороны это смотрится так, словно ты сейчас по нему расползешься. Хотя, если не выпрямишься, так оно и будет.

15 ПРОСТО СЛОВА

Исследования, проведенные рекрутским агентством Office Angels, показали, что каждый пятый сотрудник не до конца понимает то, о чем говорится на планерках и собраниях. Некоторые служащие признаются, что специально используют модные термины – во-первых, чтобы произвести впечатление на озадаченных коллег, а во-вторых, чтобы не отставать от современных тенденций. ■

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epson Stylus Photo TX800FW
Многофункциональное устройство. Wi-Fi и Ethernet, функция Pictbridge, позволяющая распечатывать снимки прямо с фотоаппарата или мобильного телефона, печать на CD и DVD-дисках, сенсорный экран, факс, слоты для карт памяти, формат А4. Печать фотографии 10x15 в высоком разрешении за 17 сек.
Цена – $400

ПРОЯВИ СЕБЯ САМ

С тех пор как люди перестали ходить за фотографиями в ванную, жизнь заиграла новыми красками. Теперь, чтобы отпечатать снимок, тебе не нужны знания химии – достаточно уметь сгибать фалангу хотя бы одного пальца. Справишься? Тогда с нас рассказ о том, что этим пальцем нажимать.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ПЕРВОПЕЧАТНИКИ

Мир свихнулся на фотографии. Как только пленка уступила место цифре, в каждом втором проснулся талант фотографа, а вместе с ним желание этим талантом делиться. К счастью, сегодня сделать это не так сложно. Есть и Интернет, и MMS, и домашние фотопринтеры. О последних и пойдет речь.

Если первый компактный принтер разменял уже пятый десяток, то домашнему фотопринтеру и до совершеннолетия далеко. Первые модели фотопринтеров ценой менее $1000 появились только в середине 90-х.

Долгое время штамповать фотографии на домашнем аппарате мешали две вещи: слишком большой размер капли и недостаточное количество цветов. Первая не давала сделать картинку ровной и избавиться от зернистости, вторая – должным образом ее раскрасить.

Если в 1993 году минимальной каплей, которую выдавливали из себя домашние принтеры, было 90 пл (пиколитров), то сегодня этот показатель достиг уже 1 пл. За это же время максимальное разрешение увеличилось с 360 до 9600 dpi. Возросла и скорость.

Современный принтер Epson, к примеру, способен выталкивать до 43 000 чернильных капель в секунду. Чтобы ты мог представить себе эту скорость: будь капля чернил размером с футбольный мяч, принтеру потребовалась бы 1 сек., чтобы доверху засыпать такими мячами стадион "Уэмбли" в Лондоне. Теперь, когда ты в полной мере ощутил масштаб прогресса, самое время перейти к практическим советам по выбору настольной фотолаборатории.

Epidem.ru Journal-plaza.net

В ИСТИННОМ ЦВЕТЕ

Начнем с того, что ошибиться в выборе сегодня сложно. Принципиальных отличий два – фотопринтеры могут быть струйные и сублимационные. Не вдаваясь в тонкости, скажем, что и те и другие печатают хорошо, если сделаны правильными людьми. Все, что от тебя требуется, – это запомнить имена основных игроков на рынке принтеров (Epson, HP, Canon, Kodak или Lexmark) и выбирать среди них. Если на твоем столе окажется модель от одного из этих производителей, плохого качества печати не будет точно, но то, насколько хороши будут отпечатки, зависит уже от тонкостей.

Например, цвет. Как показывает практика, совсем не обязательно иметь в запасе все цвета радуги, чтобы воспроизвести наш мир во всем его великолепии. Самые простые модели справляются с этой задачей, обходясь четырьмя цветами. Мир выходит несколько грубоватый, но вполне себе узнаваемый. Лучше получается у принтеров, оснащенных пятью-шестью картриджами – качество отпечатков порой не отличишь от продукции профессиональных фотомастерских. А ведь есть еще и принтеры на восемь картриджей! Они, как правило, включают дополнительные черные и серые чернила, которые позволяют улучшить качество полутеней. Это особенно важно, если ты часто печатаешь черно-белые фотографии – напечатать ч/б с помощью одних черных и разноцветных чернил очень сложно.

Не менее важен размер капли: за счет более тонких некоторые четырехцветные модели могут давать на фотографии такие же плавные переходы, как и восьмицветные.

Второй параметр – пресловутое разрешение. Оно везде – в фотоаппаратах, телевизорах, мониторах – и каждый раз можно смело утверждать, что, чем больше максимальное разрешение, тем лучше. Нормальный струйный принтер имеет разрешение не менее 4800x1200 точек на дюйм, для сублимационного этот показатель – 300x300.

К сожалению, дальше параметры выбора уже не будут так однозначны.

ПРОБА НА ГЛАЗ

Качество цветопередачи, например, зависит не только от принтера, но и от софта, установленного на компьютере, его настроек, бумаги, на которой печатают фотографию, и самих чернил. В идеале нужно заготовить несколько фоток на флешке и попросить распечатать тебе эти тестовые снимки на моделях принтеров, из которых ты выбираешь. Если удалось найти магазин, где твой каприз удовлетворили, радуйся и тщательно сличай результаты. В качестве эталона можно использовать отпечатки тех же фотографий, сделанные в хорошей лаборатории.

КАЧЕСТВО ЦВЕТОПЕРЕДАЧИ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ПРИНТЕРА, НО И ОТ СОФТА, ЕГО НАСТРОЕК, БУМАГИ, НА КОТОРОЙ ПЕЧАТАЮТ ФОТОГРАФИЮ, И САМИХ ЧЕРНИЛ

Смотри на четкость прорисовки мелких деталей, на переходы между цветами, ищи пиксели на светлых участках и сравнивай, насколько хорошо переданы полутона в темных местах. Оценка будет субъективной, но главное, чтобы отпечатки нравились тебе.

Единственная объективная характеристика на этом этапе – умение принтера печатать фото без полей, то есть покрывать краской бумагу от края до края. Если агрегат не поддерживает такой режим, откажись от покупки, иначе придется регулярно практиковаться в вырезании ножницами.

ТВОЙ РАЗМЕР

Следующий вопрос – габариты. Тут надо учитывать две вещи: сколько места в своей драгоценной квартире ты готов отдать новому прибору и нужны ли тебе фотографии больше стандартного формата 10x15. Заточенные исключительно под этот формат модели гораздо компактнее собратьев, готовых печатать фото на A4. Так, может быть, лучше не жадничать и ограничиться небольшим принтером? В крайнем случае, если тебе захочется получить отпечаток большего размера, сходишь в мастерскую с флешкой в руках.

Кстати, о флешках. Сейчас принтеры все меньше зависят от PC и при наличии встроенных экрана, картридера, USB-порта или вообще Bluetooth и Wi-Fi могут напрямую общаться с фотоаппаратом или той же флешкой. Максимум дополнительных возможностей дают многофункциональные устройства.

МФУ стали вторым крупным шагом в развитии домашних фотолабораторий. Они соединили в себе возможности принтера, сканера, копира и факса. Это самые самостоятельные устройства. Последнее время у МФУ начал проклевываться и собственный стиль. Это уже не оргтехника уныло-серого цвета из дешевой пластмассы, а современные приборы, которые можно поставить и в гостиной.

Canon Selphy ES3
Портативный принтер. 1 Гб встроенной памяти, 3,5-дюймовый жидкокристаллический дисплей, картридер "15 в 1", универсальные комплекты Easy Photo Pack (чернила и фотобумага находятся в одном картридже). Инфракрасный порт, Bluetouth-модуль.
Цена – $200

Epidem.ru Journal-plaza.net

HP Photosmart A636
Компактная модель. Сенсорный дисплей с диагональю 120 мм, возможность использовать 300 вариантов обработки фотографий без подключения к компьютеру, поддержка отдельно продающегося адаптера HP Bluetooth – с ним принтер сможет получать фотографии прямо с телефона.
Цена – $150

ПУСТИ ИХ В РАСХОД

Перед тем как сделать окончательный выбор, узнай все о той бумаге, которую рекомендует производитель (родные расходники всегда дают лучший результат, и с ними нет опасности слететь с гарантии). Расспроси, какой бывает родная бумага (глянцевая, полуглянцевая, матовая) и какие еще носители будущих фотографий предлагает производитель (специальные наклейки, пленки, переводилки на ткань, бумага, имитирующая холст). Умение принтера печатать на CD и DVD тоже может стать полезной опцией, если ты часто записываешь друзьям диски с фотографиями и музыкой. Узнай про цену. Дело в том, что основной хлеб производителей – как раз расходники, поэтому лучше заранее выяснить, во сколько будет обходиться пользование той или иной моделью.

Важен и сам тип чернил. Они бывают водорастворимые и пигментные. Пигментные не всегда дают яркость и сочность водорастворимых, зато лучше переживают попадание воды и долгое хранение. Правда, не все так однозначно. Например, особый молекулярный состав водорастворимых чернил Epson Claria сделал их тоже водостойкими и довел срок жизни фотографии до 200 лет. Удобнее, если у принтера отдельные картриджи для разных цветов – чернила всегда расходуются неравномерно, и в принтерах с общими картриджами ты постоянно будешь выкидывать еще не полностью израсходованные чернильницы.

Скорость принтера важна, если ты печатаешь много. Поэтому при объемах работы в 1-15 фото в месяц этот критерий не самый важный. Если же в планах большие объемы, его роль при окончательном выборе растет. Правда, печатать сотни экземпляров дома мы бы вообще не советовали – это отнимет у тебя больше времени и денег, чем если ты поручишь эту работу лаборатории.

Наконец, интерфейсы. Скорее всего, тебе хватит и USB, но, возможно, в твоей домашней сети актуальнее будет принтер, подключающийся через Ethernet и поддерживающий работу с несколькими компьютерами сразу. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТОМАТОЛОГИКА

КОРЕННЫЕ ВОПРОСЫ

Чтобы не скрежетать зубами от боли и не пугать женщин сквозными дуплами в резцах, нужно соблюдать несколько несложных правил. МН выяснил, что это за правила, и теперь готов все разжевать и в рот тебе положить.

ЛИМОННАЯ МЯКОТЬ ПРЕКРАСНО ОТБЕЛИВАЕТ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Чистить зубы мякотью лимона советует народная мудрость тем, кто недоволен белизной собственных зубов. К этому совету лучше не прислушиваться: сок лимона никогда не был и вряд ли станет дешевой заменой недешевому отбеливанию в клинике. "Лимон – это кислота, – популярно объясняет Джеймс Гулник, вице-президент Британской академии стоматологии. – Он, конечно, удаляет налет, но вместе с ним – и частички самого зуба". А тебе ведь не улыбается такая перспектива?

ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ СВЕТЛЕЙ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ты никогда не думал, что плохие зубы могут быть причиной плохого настроения (как их обладателя, так и их созерцателя)? А вот исследователи из Лондонского королевского колледжа заинтересовались этим вопросом и выяснили удивительную вещь: чем белее твоя улыбка, тем более привлекательным и успешным считают тебя коллеги. Во время научного эксперимента люди с оскалом, напоминающим об орках из экранизации "Властелина колец", воспринимались как менее сообразительные и вменяемые, чем их ровесники с правильным и чистеньким прикусом.

ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА – ТВОЕ ВСЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Полоскать рот – хорошая идея, но только не жидкостью на спиртовой основе. Спирт, содержащийся в 90% средств для полоскания, сушит ротовую полость и не позволяет "выполоскать" оттуда все бактерии. А сахаросодержащий алкоголь, более того, подкармливает выжившие микроорганизмы, которые с радостью сделают твое дыхание несвежим. Поэтому, покупая в дорогу жидкость для полоскания, ищи ту, в которой не будет ни капли спиртного. А лучше – замени ее водой и зубной нитью.

ЖЕЛТЫЙ ЛУЧШЕ БЕЛОГО (РЕЧЬ НЕ О СНЕГЕ)

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Голливудская улыбка – это здорово. Но как ни горько признавать, ослепительно белая зубная эмаль гораздо слабее желтой. Желтый оттенок зубам придают минералы, благодаря чему зубы и не разваливаются. Так что бесконечное отбеливание скорее сделает тебя беззубым неудачником, чем голливудской знаменитостью. Чтобы этого не случилось, пользуйся пастой с содержанием фтора не более 1500 ppm (частиц на миллион), поскольку в этом случае ты имеешь дело уже не с простой пастой, а с лекарством. И, скорее всего, не нужным здоровому мужчине вроде тебя.

ЗУБНАЯ НИТЬ СПАСЕТ ТЕБЕ ЖИЗНЬ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Исследователи из Бостонского университета, к своему и твоему удивлению, выяснили: пользуясь нитью для чистки зубов, ты оберегаешь и сердечную мышцу. Дело в том, что через поврежденные десны бактерии, затаившиеся между зубами, могут попасть в кровь и уже оттуда атаковать непосредственно сердце. Так что пользуйся волшебной нитью хотя бы раз в день.

ГАЗИРОВКА РАЗРУШАЕТ ЭМАЛЬ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Слух о том, что зуб, опущенный в стакан с колой, растворяется бесследно, пока никто не подтвердил. Зато ученые из Бирмингемского университета сделали другое интересное открытие. Двуокись углерода (CO_2), содержащаяся в любой газировке, играючи разъедает зубную эмаль. В результате оголяется дентин (собственно зубная ткань), зубы становятся слишком чувствительными и запросто цепляют первую попавшуюся инфекцию. Чтобы защитить их (если ты не можешь отказаться от газводы), посасывай фанту и колу через соломинку, а потом найди в себе мужество прополоскать рот чистой водой.

ГВОЗДИКА – ОТЛИЧНЫЙ АНЕСТЕТИК

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Говорят, что гвоздика (не номенклатурный цветок, а пряность) – отличное средство при зубной боли. И правильно говорят. Работа, опубликованная недавно в британском "Журнале стоматолога" (Journal of Dentistry), подтверждает, что гвоздика гораздо более эффективна, чем натирание запястья чесноком и уж тем более жевание окурка. Эвгенол, дающий специи тот самый запах, напрямую воздействует на зубной нерв, снимая боль. Просто положи гвоздичный гвоздик (жевать его не надо) рядом с ноющим зубом или капни на этот зуб гвоздичного масла (10 грн. за 10 мл – всего ничего). "Но помни, – говорится все в той же работе, – избавиться от боли еще не значит вылечиться. И чем дольше ты будешь откладывать поход к стоматологу, тем больнее потом будет удар – и по зубам, по кошельку".

ЖЕВАТЬ ФРУКТЫ СКОРО СТАНЕТ НЕЧЕМ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Злые языки говорят, что во фруктах и ягодах кислоты больше, чем в толпе хиппи на Вудстоке в 1969-м, но знай: не все плоды смертельны для твоих зубов. Исследования, проведенные в Университете Колорадо (США), показали, что волокна яблока очищают зубы и массируют десны, пока ты его грызешь, а клюква не дает бактериям оседать на зубах и на 80% снижает риск образования зубного камня.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗУБЫ НАДО ЧИСТИТЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Нет ничего привлекательного в том, что остатки обеда забили твой рот, словно боксерская капа, но и усердная работа щеткой после каждого приема пищи – медвежья услуга зубам. Стоматологи уверены: должно пройти не менее получаса, прежде чем во рту восстановится тот самый кислотно-щелочной баланс, о котором ты знаешь из рекламы. Чистить зубы до этого момента – значит делать их предельно беззащитными.

Не терпится залезть в рот щеткой – сделай это перед едой. Фтор укрепляет эмаль и создает дополнительную защиту. А после еды выпей воды. Она нейтрализует кислоту.

ТЕБЕ НУЖНА БОЛЬШАЯ ЩЕТКА

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Спросонья может показаться, что зеркало в ванной стало транслировать очередную часть к/ф "Пила", но приглядись – это твое отражение, а в руке у тебя не тесак, а лишь настоящая мужская зубная щетка (НМЗЩ). У нее большая чистящая поверхность и жесткий ворс...

"На самом деле причина того, что десны кровоточат, – скапливающиеся на них частицы еды и налет, – уверен Джеймс Гулник, вице-президент Британской академии стоматологии. – И десны будут кровоточить, если не избавить их от этого мусора. Но НМЗЩ тут не помощник. А небольшая зубная щетка с щетиной средней жесткости – как раз то, что нужно".

РЕЗИНКА И ВО РТУ ПРЕДОХРАНЯЕТ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Жевательная резинка действительно удаляет с зубов налет и остатки еды, на треть снижая риск того, что у тебя во рту что-нибудь заболит. А умные люди из Международной ассоциации стоматологических исследований доказали, что ксилитол – сахарозаменитель, используемый в жвачках, – уменьшает количество болезнетворных бактерий в полости рта (что опять же тебе только на пользу). Дантисты рекомендуют баловать себя жевательной резинкой без сахара три раза в день по 20 минут.

МОЛОКО НА НОЧЬ – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗУБОВ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Мэри Поппинс, конечно, само совершенство, но вот насчет обязательного для детей стакана молока перед сном она прокололась. "В молоке есть витамин D и кальций, необходимые здоровым и тем более больным зубам, но в нем также содержится молочный сахар – лактоза, – делится своим опытом Ли Гринвуд из Британской стоматологической организации. – Выпей молока на ночь, и зубы будут сладко спать под сахарным одеялом, разрушающим эмаль".

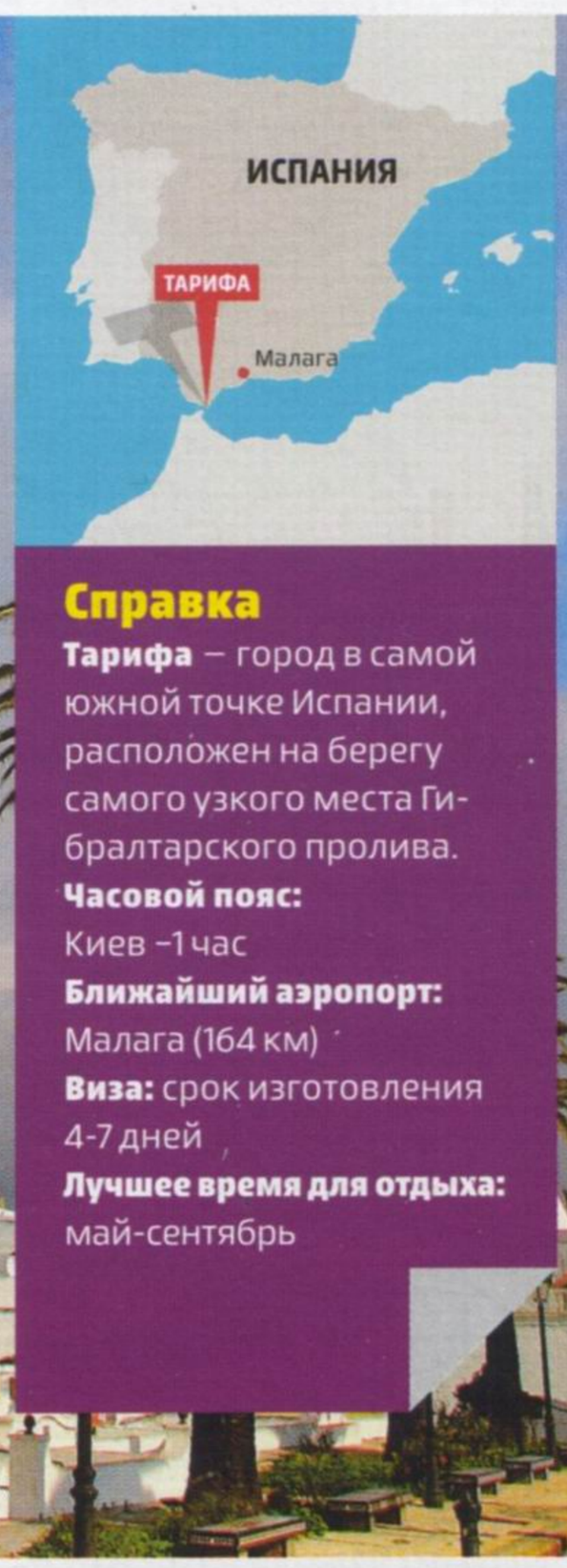
Не можешь заснуть без бокала белого – разделайся с ним хотя бы за час до сна и непременно почисть после этого зубы.

А леди Мэри скажи "до свидания". ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ JON ZIEWE

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Василием Ковалевым



Справка

Тарифа – город в самой южной точке Испании, расположен на берегу самого узкого места Гибралтарского пролива.

Часовой пояс:
Киев –1 час

Ближайший аэропорт:
Малага (164 км)

Виза: срок изготовления 4-7 дней

Лучшее время для отдыха:
май-сентябрь

ТАРИФА

Город Тарифа не отмечен жирной точкой ни на одной карте мира, но тем не менее это – столица. Мировая столица ветра.

Когда разговор заходит о виндсерфинге, кайтсерфинге и лучших местах для катания, в памяти первым делом всплывают Гавайи и Венесуэла. Вот только все это на другом конце света и не каждый может позволить себе подобное путешествие. Чтобы совместить хорошую каталку и вразумительный бюджет, вернись в Европу и найди самую южную точку Испании – Тарифу.

Не мучайся догадками – слово "тариф" действительно появилось благодаря этому городу, порт которого первым стал взимать с купцов плату за использование доков. Само же название Тарифа получила от предводителя племени берберов Тарифа ибн Малика, который первым вступил на территорию Испании, переплыв Гибралтар. Многочисленные рекламные щиты на подъезде к тарифскому порту гласят: "Выбирайте: 4 пинты пива или путешествие в Марокко!" Так и есть, стоимость билета на паром из испанской Тарифы в марокканский Танжер – всего 15 евро в один конец. Только не забудь: чтобы ты смог вернуться в Испанию, пробыв в Марокко хотя бы сутки, в твоем паспорте должна стоять не одноразовая, а мультивиза.

Тарифа – идеальное место для ценителей винд- и кайтсерфинга. Здесь дуют два ветра: юго-восточный левантинец и западный пониенте, благодаря которым маленький городок стал известен миру как столица ветра. Именно здесь ежегодно проходит один из самых зрелищных этапов Кубка мира по кайтсерфингу по версии PKRA. Однако, несмотря на все это, кайтсерфинг запрещен в Тарифе практически на всем побережье, кроме двух участков пляжа метров по 200 каждый. Первый находится около ранчо Вальдевакьерос, второй – в районе отеля Dos Mares. Но и этого хватает, поверь. Лучшее время для волн – апрель и май, ноябрь и октябрь, особенно накануне полнолуния и во время прилива. А лучший ветер налетает на Тарифу круглый год во второй половине дня, между 16 и 18 часами.

Отправляясь в Тарифу, можешь не задумываться о проблемах транспортировки инвентаря. Оставь его дома – здесь этого добра и без тебя хватает. В Тарифе полно центров по прокату оборудования, лучшие – от Planet Windsurf и Club Mistral, где к твоим услу-

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

гам не только доски, но и инструкторы, которые за пару дней поставят тебя практически на любой борд.

В Тарифе немного туристов, так что пляжи – свежи, вода – чистая. Ты обязательно прогуляешься по садам Аламеды, зайдешь в рыбацкий порт и будешь истреблять знаменитые тапас в местных барах. А перед отъездом, накатавшись и наплававшись, приходи на маленький городской пляж, откуда открывается неописуемый вид на Африку. Марокканский берег виден так четко, что можно различить домики по ту сторону пролива. А то, что ты почувствуешь, стоя на краю Европы, в том месте, где Средиземное море сливается с Атлантическим океаном, останется с тобой навсегда – в этом можешь не сомневаться.

Чем себя занять

1 КАЙТСЕРФИНГ

Уникальный и, на мой взгляд, один из самых эстетичных видов активного отдыха – чего стоит один вид парящего в небе змея! Попробовав однажды, ты не останешься к кайтсерфингу равнодушным. Все, что тебе понадобится, – это кайт (воздушный змей), доска и инструктор (в Тарифе порядка 20 школ). Особой физической подготовки не потребуется, с кайтом управляются даже подростки. А дальше выбирай: катание по волнам, гонки на сумасшедшей скорости и, конечно, полеты.

2 ВИНДСЕРФИНГ

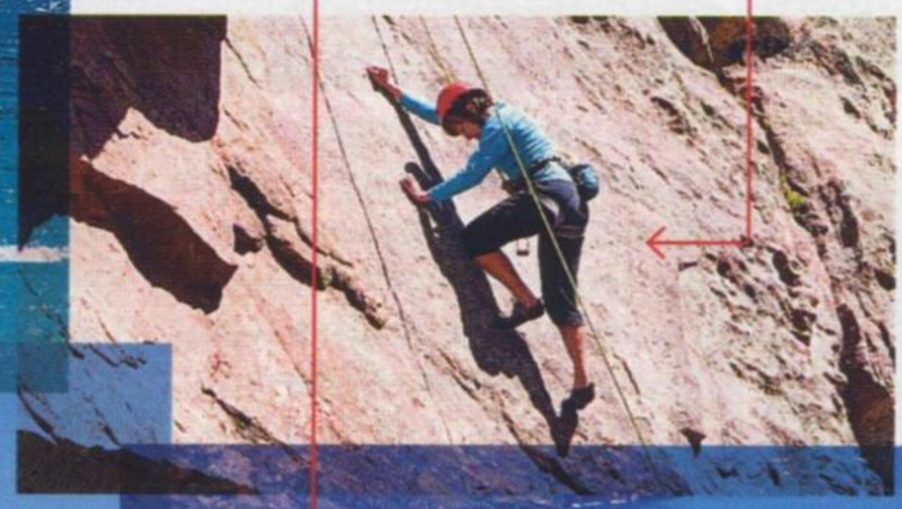
"Винд" означает ветер, "серфинг" – скольжение по волне. Виндсерфинг – это катание по волнам на доске с парусом. Хотя многие тебе скажут, что это определенное состояние души. Это прыжки более чем на 10 м в высоту, двойные сальто (вместе с доской и парусом), бешеная скорость, резкие повороты, вращения в разных плоскостях. Виндсерфинг тоже не потребует от тебя сверхподготовки – благодаря современному оборудованию и профессиональным инструкторам ты будешь более или менее уверенно стоять на доске уже после первых уроков (в Тарифе работают шесть школ виндсерфинга).

3 ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ

Ты ведь тоже летал во сне, так? Хочешь испытать это чувство наяву – выбирай дельтаплан. Стартуют обычно со склона горы или с ровного места, если есть буксировочное устройство. Пилот (это ты) находится в подвеске из прочной ткани и ремней. Управлять дельтапланом не сложнее, чем ехать на велосипеде, только учиться дольше – не меньше недели. Отрегулированный аппарат летит сам, вмешательство пилота необходимо только для изменения направления и скорости полета. В штиль можно вообще лететь "на автопилоте" и фотографировать красоту, а при сильном ветре – зависнуть на месте или мчаться со скоростью более 100 км/ч.

4 СКАЛОЛАЗАНИЕ

В Тарифе можно заниматься скалолазанием круглый год – даже вечный ветер не помеха, потому что склоны смотрят в разные стороны и всегда можно найти "тихий" маршрут. Маршрутов, кстати, в окрестностях Тарифы около 250, совершенно разных по уровню сложности и высоте (от 10 до 80 м). Скалы здесь из песчаника и известняка и в общем не отполированы, за исключением некоторых направлений "большого движения". И запомни, что главное место встречи скалолазов – бар El Escondido у подножия горы Бетис. В принципе, восхождением к нему можно и ограничиться. ■

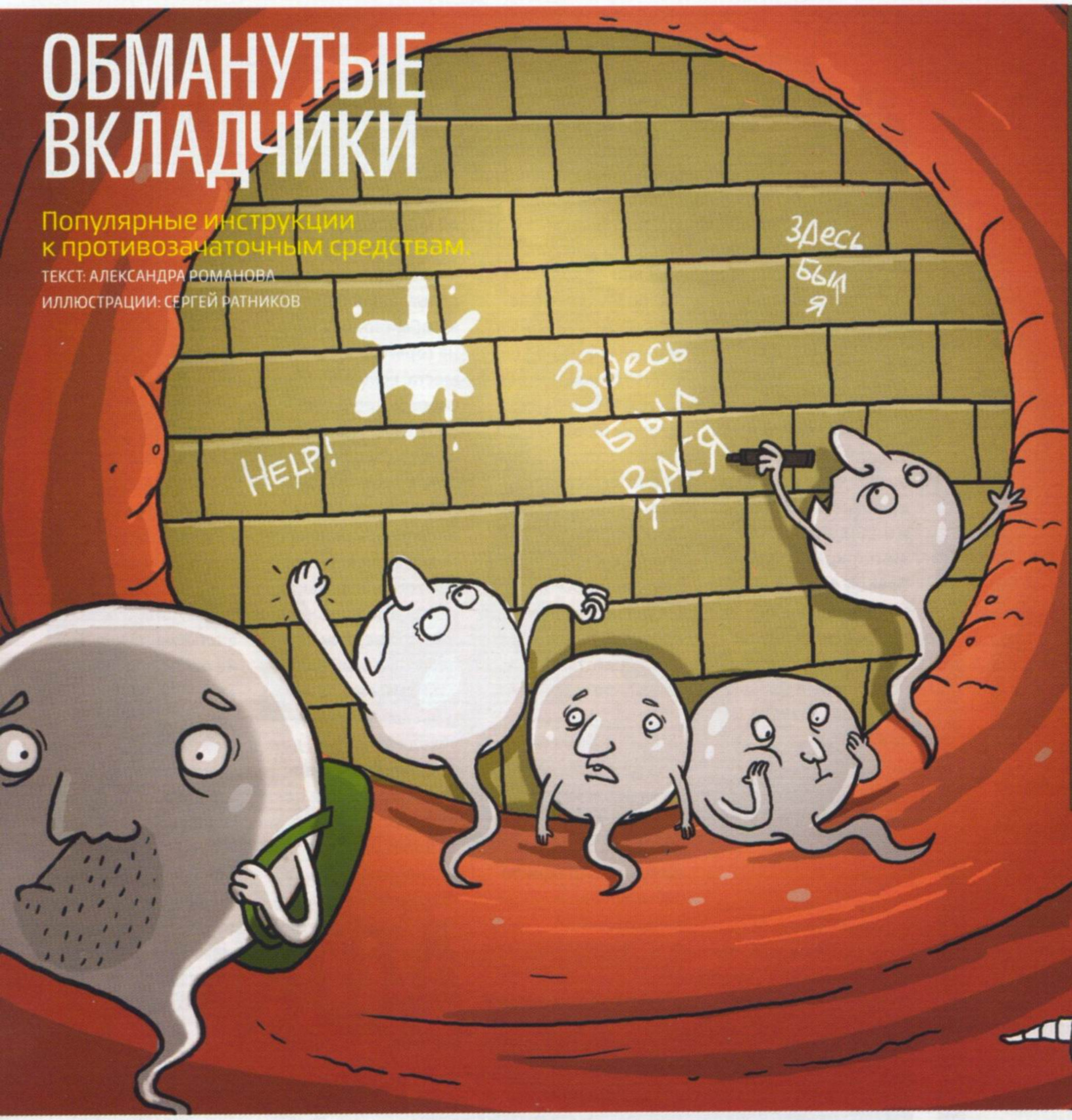


Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБМАНУТЫЕ ВКЛАДЧИКИ

Популярные инструкции к противозачаточным средствам.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА РОМАНОВА
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ



ОТ РЕДАКЦИИ:
На самом деле, это довольно странный для Men's Health текст. Если бы нечто подобное сочинил мужчина, его – текст – можно было бы поставить в рубрику "Мужской разговор". Но автор – девушка. И живет она в Минске. Так что первым и самым естественным нашим желанием было этот текст отредактировать, подогнать под формат. Но потом мы подумали и решили его не портить.

Мужчины не желают видеть дальше своего... хм-м-м... носа. Они знают, как надевать презерватив, и им этого знания хватает на всю жизнь. Точнее, до тех пор, пока однажды мужчина не решит, что резинка притупляет ощущения, и не взвалит ответственность за контрацепцию на плечи (это образное выражение, в действительности там заняты совсем другие органы) подруги. Уже дошел до этой стадии? Тогда тебе полезно будет узнать, что происходит со сперматозоидами, когда твоя девушка пытается защититься от беременности.

КОЛПАЧОК

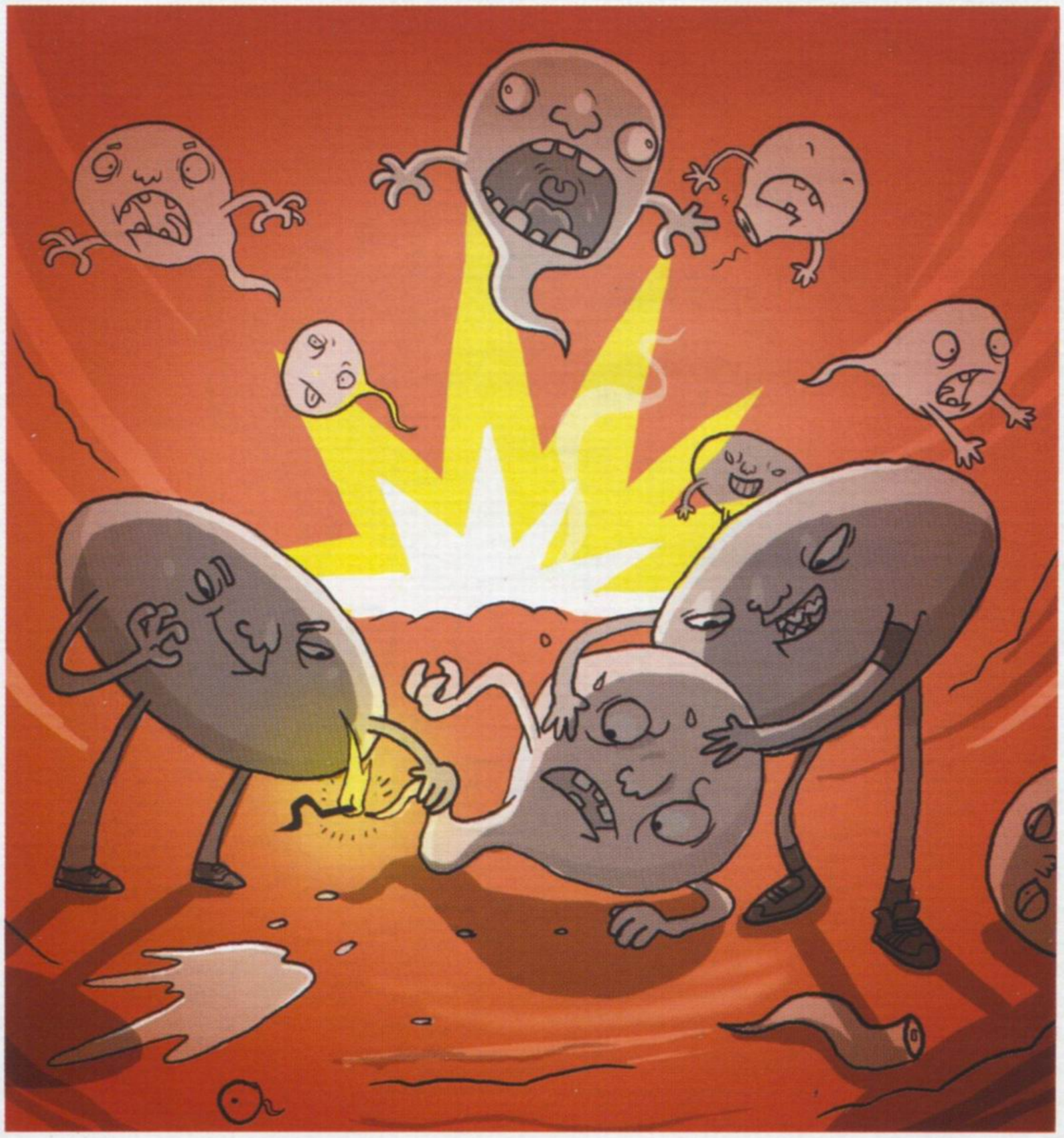
Мой гинеколог называет эту штуку "женский презерватив". Он не рвется, и его можно стирать.

Внешне колпачок напоминает резиновую пластинку на пружинящем металлическом ободке. Пластина закрывает женскую половую систему на засов, заставляя сперматозоид думать, что женщина заканчивается резиновой стеной. Ему уже не суждено полюбоваться рельефами стенки матки. Он никогда не увидит в глаза яйцеклетку... Впрочем, в мужских презервативах обзор и того хуже. Сперматозоиды в большинстве случаев под колпаком. Женская резинка остается в теле 10-12 часов, пока последний сперматозоид не уберется восвояси. Потом ее извлекают, моют водой с мылом и при надобности надевают повторно. Курсы по извлечению колпачка проводят в женской консультации, а метод установки предельно прост – "докуда достанет палец", как мне честно призналась дама у аптечной кассы.

+ По сравнению с мужским аналогом, "женский презерватив" не такой хрупкий.

– Синдром токсического шока (популярные симптомы: высокая температура, лихорадка, рвота и понос) – заболевание малоизученное. Одно известно наверняка: вызвать его может длительное применение девушкой колпачка.

www.menshealth.com.ua MH
Epidem.ru Journal-plaza.net



СВЕЧИ

Некоторые женщины предпочитают вводить не колпачок, а контрацептивную свечу. Свеча растворяется внутри и начинает пениться. В разгар ночи мужчина вдруг замечает, что женщина, как загнанная лошадь, до краев наполнилась белой пеной. "А если не заметит, завтра соберу вещи и уйду", – думает женщина при введении свечи, и по-своему она права. Если бы она знала, что в состав свечи входят химикаты, которые губят сперматозоиды, ей морально было бы легче.

Вещества, убивающие все живое, прячутся не только в свечах, но и в вагинальном креме, и в противозачаточных губках, которые вводятся женщиной во влагалище перед половым актом и оставляются там на целые сутки в качестве воспоминания. Мало кто из мужчин догадывается, как действует химикат, разрушающий мембраны. Они знают только о том, что спермицидный крем отдает пихтой. Они не читают инструкций, в которых описываются подробности процесса, совершающегося неумолимо, в два этапа: "вначале разрушение жгутика, затем разрыв головки".

Убийственная сущность контрацептива упакована в невинные картонки розового цвета, дающие понять, что речь идет о сугубо женском препарате. И это справедливо: в моем организме этот крем ничего не разрушает и даже предупреждает некоторые инфекции. У мужчин же он вызывает частичное онемение полового органа.

Спермицид требователен к мужчинам, как старшая медсестра в военном госпитале. Если партнер страдает от скрытого воспалительного процесса уретры, активный компонент спермицида переведет заболевание в новую стадию. Мужчина тут же получит жжение и уретрит и вынужден будет обратиться к врачу.

+ Работает и в качестве лубриканта, то есть дополнительного смазочного материала.

– Испытания спермицидов на здоровых людях показали: в одном случае из четырех беременность при их использовании все-таки наступает.

ОПРОБОВАНО НА ЖИВОТНЫХ

Методом контрацепции XXI века называют противозачаточное кодирование. Речь идет об особых ампулах, которые вживляются под кожу и выделяют в женскую кровь специальный гормон в течение пяти лет. Средство с успехом применяется в зоопарках. Ветеринары вшивают под кожу животным противозачаточные пилюли, не испытывая угрызений совести. Они знают: размножение в неволе не приносит радости.

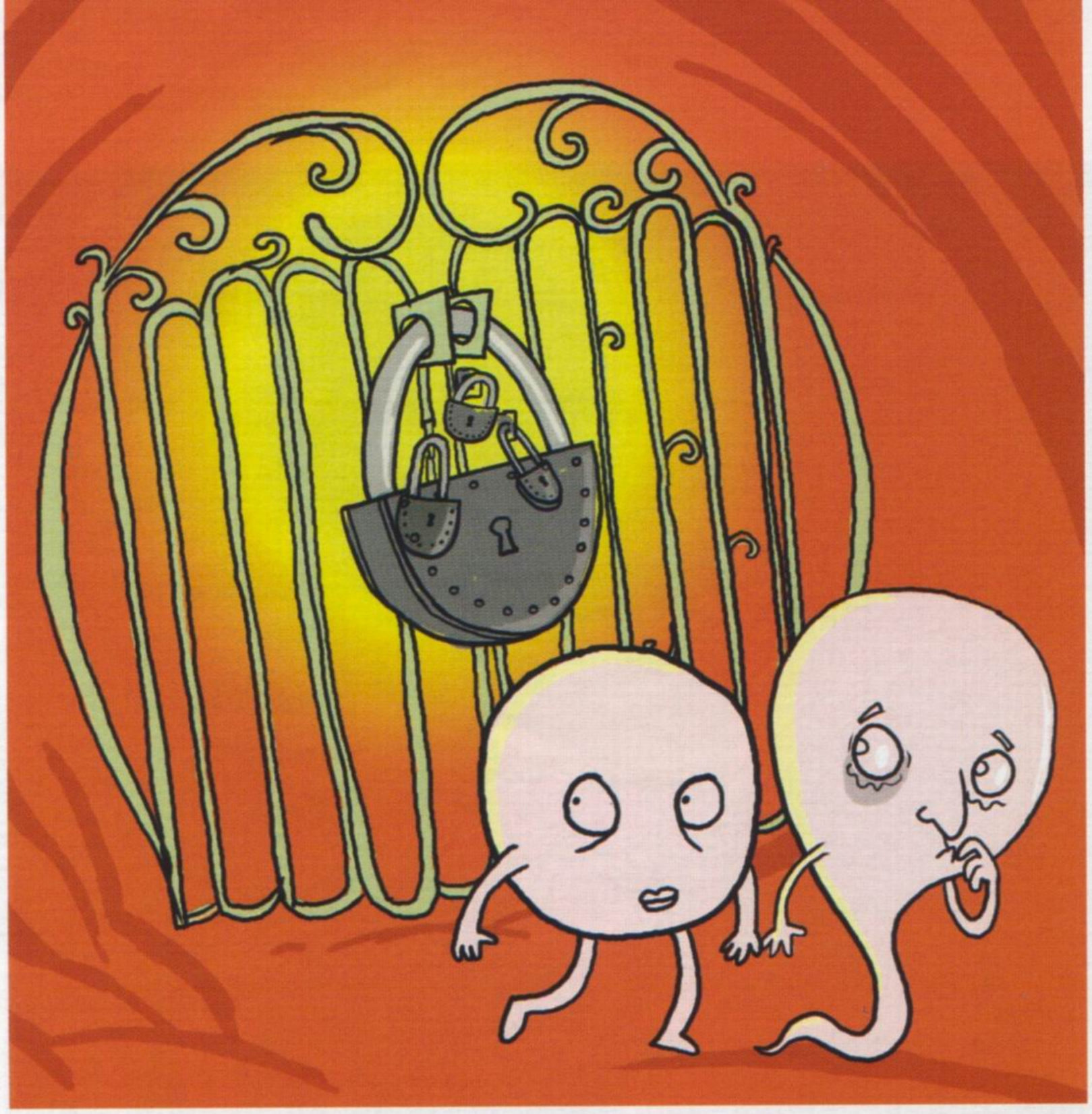
Этот метод предохранения набирает популярность и у людей. Но мужчины от беременности не кодируются. Условное место для ампулы – кожа на внутренней поверхности левого плеча женщины. Вживление происходит в операционной под местной анестезией. Доктор предупреждает женщину, что ей нельзя толстеть. Если она сильно поправится, противозачаточного гормона ей будет мало и она неминуемо забеременеет. Из-за переживаний у 95% женщин от имплантации болит голова, кожа нередко покрывается угрями, выпадают волосы. Но пациентки не сдаются. Вживление ампул в человека в первую очередь интересует курящих женщин старше 35 лет, которым нельзя принимать противозачаточные таблетки.

ТАБЛЕТКИ

Гормональные таблетки – не что иное, как хитрость фармацевтов, которые придумали обмануть женский организм фальшивой беременностью. Обман происходит за счет дозы женских гормонов. Вот почему от таких таблеток у женщин увеличивается грудь и они легко толстеют. Ложная беременность длится 21 день, пока не закончится календарная упаковка пилюль. Медикаментозно беременных женщин сейчас в мире 120 млн, и в миллионы раз больше "обманутых вкладчиков" – сперматозоидов.

Инструкция к гормональным таблеткам представляет собой таблицы Брадиса, в которых на нескольких страницах прописано, что делать и чего не делать, если конкретная таблетка пропущена в конкретный день.

Epidem.ru Journal-plaza.net



Гормональные таблетки – средство с мужским характером, поскольку держат женщину в узде. Она может забеременеть, если выпьет лишнего, сильно отравится и ее стошнит, примет антибиотик или препарат со зверобоем. Поэтому женщина просто вынуждена закончить опыты с алкоголем и вести здоровый образ жизни. Дамы, которые лечат туберкулез и эпилепсию, от противозачаточных таблеток беременеют на раз, поскольку на них гормон вообще не действует.

Для недавно беременных придуманы таблетки morning after. Гормоны обрушиваются на голову сперматозоида, только-только закрепившегося в яйцеклетке. Он понимает, что беременность у женщины пряталась где-то в районе желудка (мало ли что в современном мире придумают), и умирает в тоске от гормональных сбоев. Средство могло бы стать панацеей (поди плохо: съел таблетку – и о наследниках можно временно забыть), если бы не разрушительная сила пилюль. По силе воздействия на хрупкий женский организм прием посткоитальных средств – это почти аборт со всеми вытекающими. Так что чаще, чем раз в полгода, подобную встряску женской репродуктивной системе устраивать не стоит.

+ Дешево, надежно (на 95%) и практично (главное, чтобы у барышни была не совсем девичья память).

– На многих женщин гормональные таблетки действуют так же, как на тебя бром, то есть отбивают всякое желание.

СПИРАЛИ

Противозачаточную спираль по инструкции правильно называть внутриматочным пессарием. Он не мешает мужским клеткам мигрировать по шейке матки в поисках второй половины. Но когда сперматозоид встречает яйцеклетку, выясняется, что в матке, где пара собиралась обустраивать быт, уже года три (срок действия указан на упаковке) живет кусок пластмассы с медью. Место занято, свет горит, стучаться бессмысленно. У древних римлянок с той же целью в тело вживлялся клок паутины. Их матки выглядели совсем непригодными для жилья.

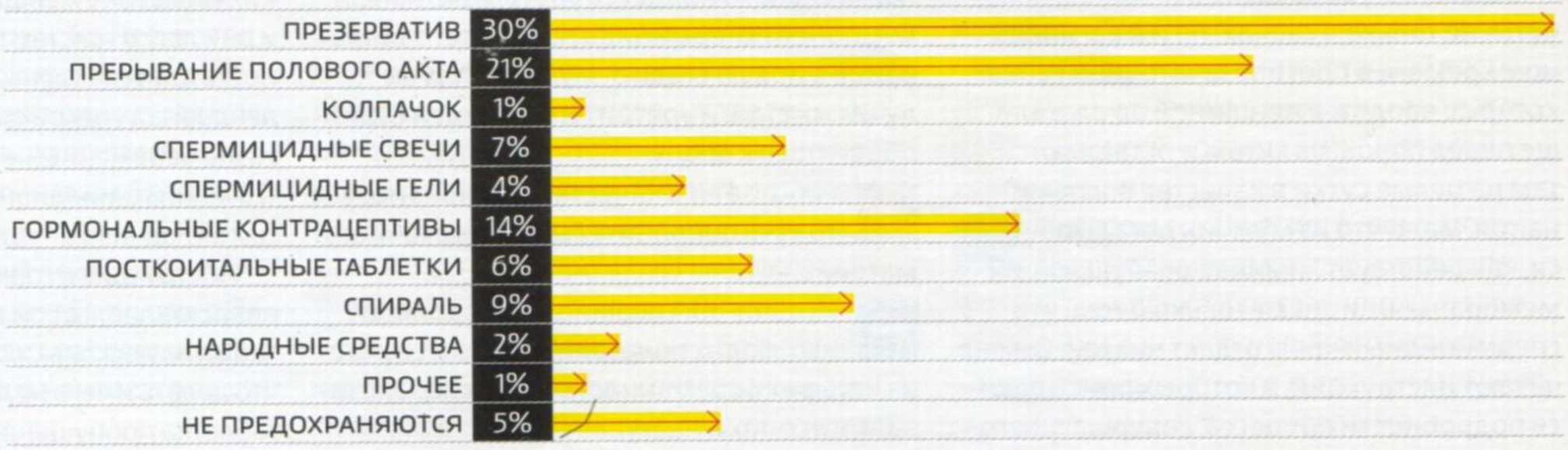
Самые стойкие сперматозоиды предлагают яйцеклетке начать вить гнездо неподалеку – в фаллопиевой трубе, отчего самой женщине один вред. Широкое распространение спирали получили только в Китае, где живут более 70% от всего числа поклонниц метода в мире. Если спросить у славянской женщины, как она относится к спирали, в ответ услышишь: “Эффективно, но у моей подруги так матку удалили”. Установка спирали в человека занимает несколько минут, но китайскую пытку должна проводить опытная медицинская сестра. Так или иначе спираль – это тайна, которую женщина хранит при себе. Мужчинам остается лишь надеяться, что они никогда не увидят “частичного выхода пессария из полости матки во влагалище”, о котором предупреждает инструкция.

+ Один визит к гинекологу – и три года бездетного секса.

– Спираль – инородное тело, которое а) может навредить нежной женской матке, б) способно вероломно покинуть боевой пост, если заниматься слишком активно и проникновенно. ■

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

По данным опроса, проведенного среди мужчин и женщин старше 21 года.



Epidem.ru Journal-plaza.net

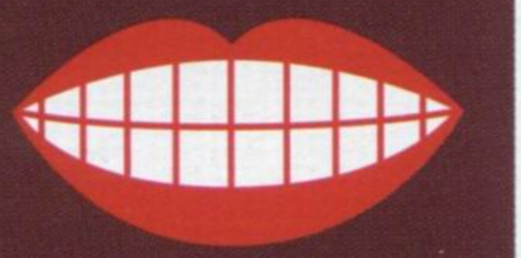
ИМПУЛЬС | 2

Надеемся, хотя бы часть этой полезной информации ты все-таки запомнишь

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА БЕЗ САХАРА НА

35%

УЛУЧШИТ ГИГИЕНУ ПОЛОСТИ РТА. НАЛЕТ И ОСТАТКИ ПИЩИ УДАЛЯЮТСЯ, СНИЖАЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРИЕСА.



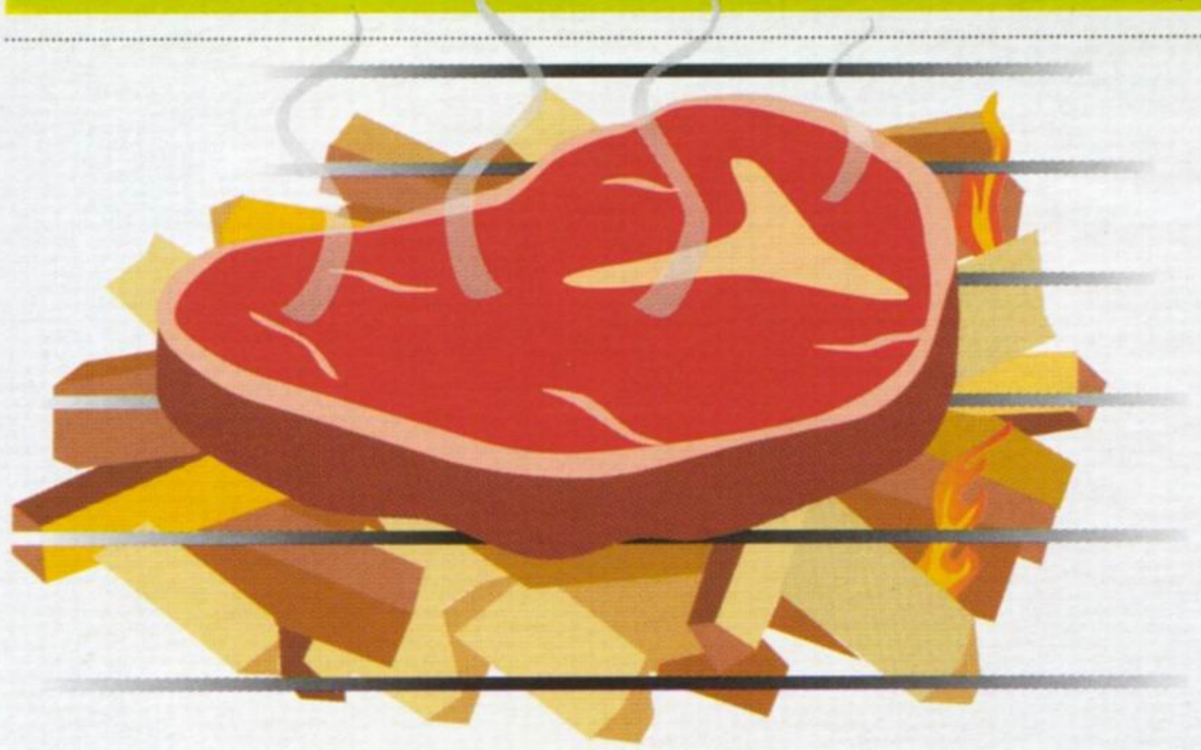
Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в креветках, лучше других залечивают посттренировочные травмы в мышцах.

ПРЕСС

ЕГО МЫШЦЫ ТРЕНИРУЮТСЯ БЕЗ ТВОЕГО ВЕДОМА, КОГДА ТЫ ВЫПОЛНЯЕШЬ УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ. ДА И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ ПОДТЯГИВАЮТСЯ ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА.

ВИНОГРАД

отчаянно борется с плохим запахом изо рта и многими болезнями зубов и десен.



МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ... ГОВОРИ ЭТУ СЧИТАЛКУ ВСЛУХ, ДЕРЖА ЛАДОНЬ НАД МАНГАЛОМ. ЕСЛИ ТЫ СМОЖЕШЬ ДОСЧИТАТЬ ДО ТРЕХ ИЛИ БОЛЕЕ, УГЛИ ЕЩЕ НЕДОСТАТОЧНО ГОРЯЧИЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА.

Во время совещания не садись где попало. Если ты постоянно оказываешься под боком у начальника или напротив него, может показаться, что ты подлизываешься. Лучше сядь от него по диагонали — ты будешь все видеть и слышать и в то же время не маячить перед глазами.

ОДИН БОКАЛ КРАСНОГО ВИНА

В ДЕНЬ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПОХУДЕТЬ, УВЕЛИЧИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ. ПОВТОРЯЕМ: ТОЛЬКО ОДИН БОКАЛ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОСТАВЛЯЮЩИХ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

НАСТОЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ ВАЖНО ВСЕ. БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СПОРТИВНЫМ, УСПЕШНЫМ В РАБОТЕ, ХОРОШО ОДЕТЫМ И ОКРУЖЕННЫМ ДОСТОЙНЫМИ ДРУЗЬЯМИ И НЕ МЕНЕЕ ДОСТОЙНЫМИ ПОДРУГАМИ. ДОСТИЧЬ ЭТОГО НЕ СЛОЖНО, ОСОБЕННО С НАШЕЙ ПОМОЩЬЮ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОНСТРУКТОР СОВЕРШЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

РОСТ НАОМИ КЭМПБЕЛЛ
Польские социологи изучили историю конкурсов красоты и выяснили, что больше всего шансов победить у девушки с ростом 175 см. У Наоми именно такой.

УЛЫБКА ДЖЕССИКА СИМПСОН
Согласно статистике американских стоматологических клиник, женщины, исправляющие зубы, чаще всего просят "сделать зубы, как у Джессики Симпсон".

НОГИ КАЙЛИ МИНОУГ
"Идеальные ноги должны быть на 40% длиннее туловища", – утверждают физиологи из Ливерпульского университета. Австралийская певица в этом плане эталон.

НОС СИЕННА МИЛЛЕР
Проведенный в 2007 году журналом Metro опрос целевой аудитории (то есть мужчин) постановил, что мисс Миллер обладает лучшим в мире носом. Также по части лица отличились Пенелопа Крус (волосы), Лив Тайлер (глаза) и Скарлетт Йоханссон (рот и щеки).

ГРУДЬ КЕЛЛИ БРУК
По результатам опросов газеты The Sun (уж в чем , в чем, а в сиськах они знают толк), самой сексуальной грудью (4-го размера) обладает британская модель Келли Брук.

ЯГОДИЦЫ КАЙЛИ МИНОУГ
Университет Манчестера потратил немало времени и денег налогоплательщиков, чтобы выяснить пропорции идеальной задницы. Ее хозяйкой вновь оказалась красотка Кайли.

5 ИДЕАЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НА НЕУДОБНЫЕ ВОПРОСЫ

Отношений без выяснения отношений, увы, не бывает. Как, с одной стороны, не врать, а с другой – не обижать близкого человека?

1 ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:
Как я могу не любить тебя?
Если ты не готов пока ответить однозначное "да", примени такую формулировку. Она поймет тебя именно так, как ей хочется, а ты в дальнейшем, в зависимости от развития ситуации, скажешь либо: "Конечно, я не могу тебя не любить!", либо: "А вот так вот я могу не любить тебя, дура!"

2 О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:
Что подарить тебе на день рождения.
Человеческий мозг – как дом. Просто планировка разная: у мужчины множество маленьких комнат, а у женщины – один большой холл. У нее в голове всегда присутствует одна, центральная мысль, и твой ответ "ни о чем я не думаю" для нее непонятен, потому что неестественен. Она вполне может решить, что ты думаешь о чем-то таком, о чем не хочешь ей говорить.

3 ПОЧЕМУ ТЫ ПОРВАЛ СО СВОЕЙ БЫВШЕЙ?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:
Мы перестали понимать друг друга.
Главная ошибка – начать рассказывать, какая бывшая была стерва и какая жирная у нее была задница (даже если это правда). Во-первых, ей совершенно не улыбается быть первой нормальной девушкой в толпе уродов, с которыми ты встречался раньше. Во-вторых, если с прежней ты расстался тихо и спокойно, есть шанс, что ваши отношения будут проходить без лишних скандалов и истерик.

4 НА СКОЛЬКО ЛЕТ Я ВЫГЛЯЖУ?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:
У тебя такая нежная кожа, как будто тебе всего...
Не отвечай односложно. Подтверди свое суждение комплиментом. Каким именно – решай сам. И не занижай возраст больше, чем на 10-20%, – такое вранье выглядит наиболее правдоподобно. И не занижай его вовсе, если твоей подруге вчера исполнилось 18. А то, чего доброго, решит, что ты педофил.

5 Я ПОПРАВИЛАСЬ?

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:
Ты выглядишь идеально!
На самом деле она спрашивает тебя, выглядит ли по-прежнему привлекательно. Сделай милость, скажи комплимент, на который она так недвусмысленно напрашивается.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru

12

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Что делает женщину идеальной? Правильное соотношение объема груди, талии и бедер? Соответствие цвета глаз цвету волос? Оптимальная округлость ягодиц и молочных желез? Желающих найти секрет и свести его к математическим формулам немало – результаты подобных исследований ты можешь наблюдать на предыдущем развороте. Но определить словами и числами то неуловимое, что заставляет нас жадно выпучивать глаза, забывая о приличиях, – невозможно. Как говорил Луи Армстронг: "Если ты спрашиваешь, что такое джаз, – ты никогда этого не поймешь".

С одной стороны, никакая живая девушка не может быть идеальной – всегда найдется какой-нибудь изъян. С другой стороны, в твоих силах сделать идеальной любую – все зависит от того, как ты на нее посмотришь.

Epidem.ru Journal-plaza.net

13-18 | ИДЕАЛЬНОЕ ТОПЛИВО

МЕНЮ ОДНОГО ДНЯ

Твое тело — машина. Как и в случае с автомобилем, хорошее топливо, масло и регулярный техосмотр делают его послушным и работоспособным. Берем за основу голую бесхитростную математику потребностей этой машины и добавляем частичку творчества. Все просто.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАПРАВКА

Необходимая энергия: 2500 ккал (на 70 кг чистого веса; весишь больше — добавь по 35 ккал на каждый дополнительный килограмм)
Белок: не меньше 56 г
Клетчатка: не меньше 18 г
Жиры: 92 г, из них 27 г насыщенных
Фрукты и овощи: 5 порций
Цельнозерновые продукты: 5 порций

ЗАВТРАК

Витамины для полноценной работы организма, и достаточно энергии, чтобы не свалиться по дороге на работу.

- Овсянка с молоком и горстью черники
- Тост из цельнозернового хлеба с ореховым маслом
- Стакан сока

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Дозаправка в разгар рабочего дня.

- Жареная курица с салатом из чечевицы и йогурта

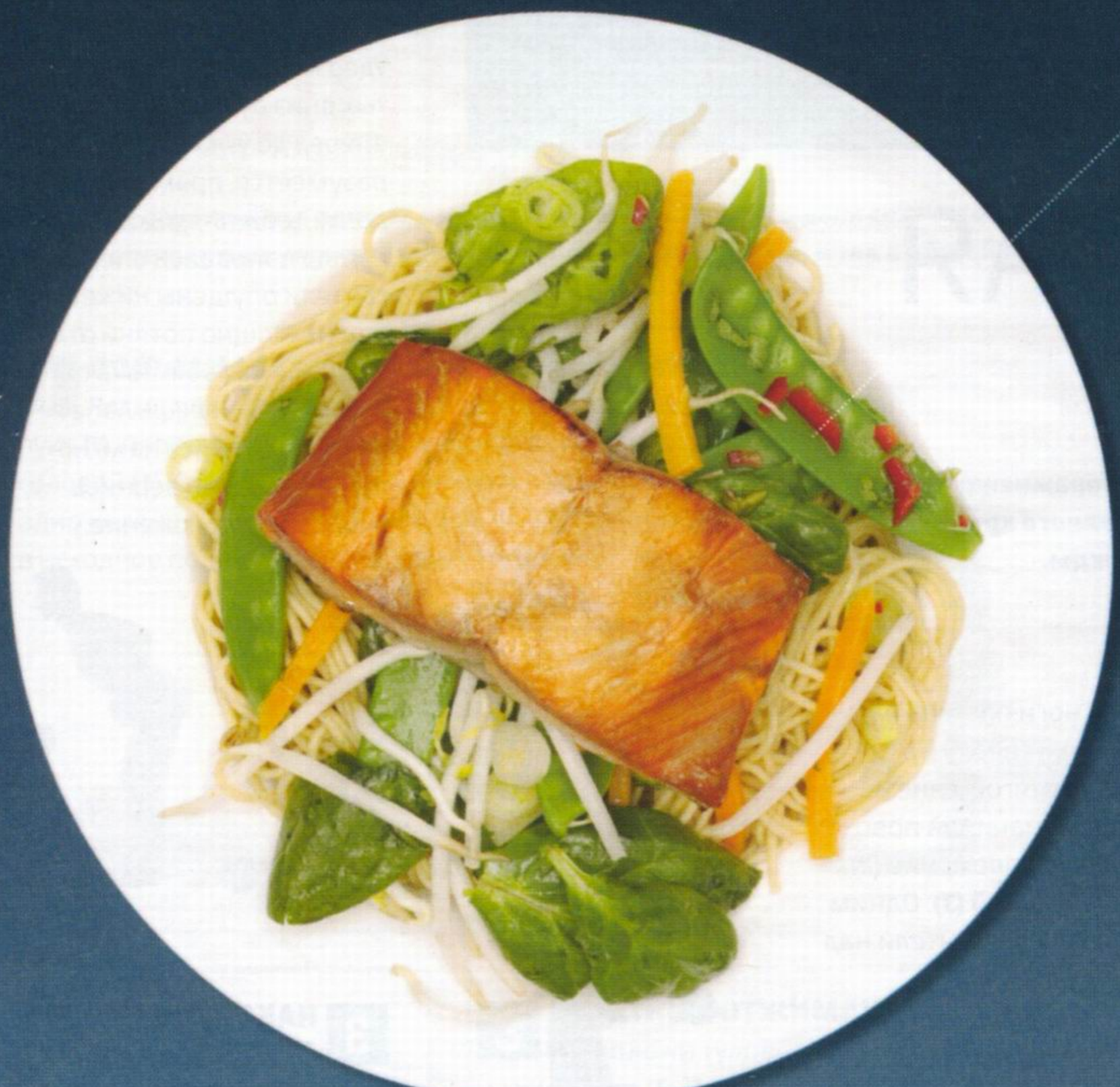
Ингредиенты: жареная куриная грудка, цельнозерновой хлеб, 50 г чечевицы, 80 г вяленых помидоров, маленькая луковица, петрушка, лимонный сок, 1 болгарский перец, руккола, 150 г обезжиренного йогурта.

Приготовление: отвари чечевицу, поджарь перец до слабой корочки, нарежь полосками. Порежь помидоры, лук и петрушку. Смешай овощи и чечевицу, заправь йогуртом, посоли-поперчи.

ПЕРЕКУС

- Банан
- Яблоко
- Два овсяных печенья

Epidem.ru Journal-plaza.net



ОБЕД

Подкрепись по окончании рабочего дня. Поменьше углеводов и побольше правильных жиров и белков.

● Лосось терияки с острой лапшой

Ингредиенты: 1 кусок филе лосося, 40 мл маринада терияки, 100 г яичной лапши, 100 г ростков сои, 1 морковь, порезанная полосками, 50 г стручковой фасоли, 1 стручок чили, 2 маленькие луковицы, шпинат, жареный кунжут, черный перец, кунжутное масло.

Приготовление: залей рыбу маринадом и поставь в холодильник на 30 мин. Разогрей гриль или сковородку, посыпь рыбу черным перцем и обжаривай с каждой стороны по 5-6 мин. Отвари лапшу в кипящей воде – 4 мин. будет достаточно. Над кастрюлей с лапшой отвари на пару морковь, фасоль и сою – они должны быть полусырыми (или сделай это в электрической пароварке). Хорошенько перемешай лапшу, вареные и сырые овощи, залей маслом, дай пару минут настояться и подавай с лососем. На десерт – персик.

ЛЕГКИЙ УЖИН

Обмани вечерний голод, не объедаясь булками, печеньем и прочими суицидальными закусками. К тому же мисо – отличное природное снотворное.

● Суп мисо с зеленью

Ингредиенты: пакет пасты мисо, 600 мл кипятка, полкочана китайского салата, пара перьев зеленого лука, 1 ст. л. легкого соевого соуса, 1 ч. л. свежего молотого имбиря.

Приготовление: засыпай все в кастрюлю, заливай кипятком и держи на слабом огне 2 мин. Соевый соус вылей уже в тарелку.

ИТОГО:

2500 ккал, 130 г белков, 300 г углеводов, 87,6 г жиров, 58,2 г клетчатки

Epidem.ru Journal-plaza.net

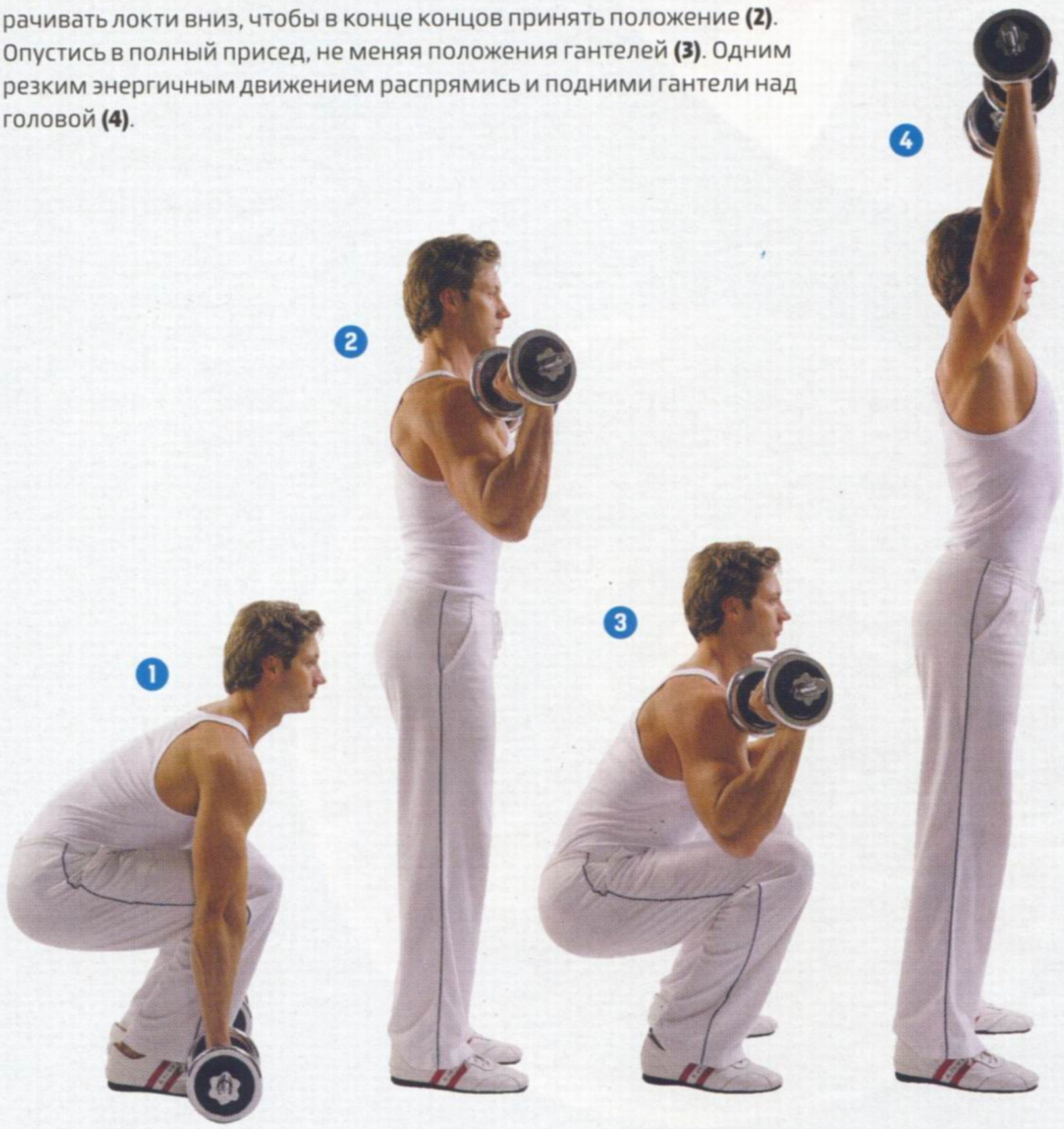
Времени не хватает всем, всегда и катастрофически. Приходится работать в кровати, заниматься сексом в дороге и фитнесом – вместо обеда. Между тем можно уместить полноценную тренировку в каких-то жалких полчаса, после чего совершенно спокойно отобедать и вернуться на работу сияющим.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ РАЗМИНКА

Выбери гантели умеренного веса и выполняй эти упражнения одно за другим. В каждом делай по 5 повторов. После полного круга отдохни 2 мин. и повтори все упражнения еще дважды.

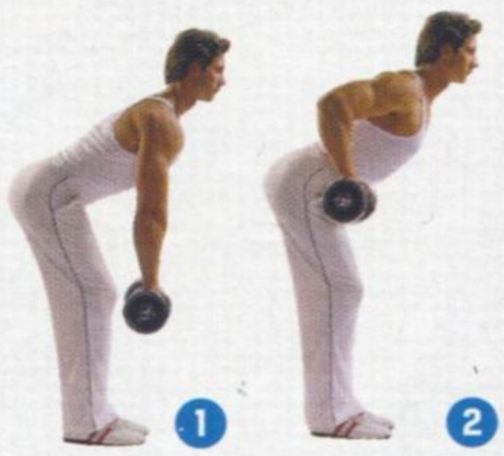
1 ТОЛЧОК С ГАНТЕЛЯМИ

Встань перед стоящими на полу гантелями, ноги поставь на ширину плеч. Присядь и возьмись за гантели хватом сверху **(1)**. Отталкиваясь ногами от пола, одновременно потяни отягощение на себя и вверх. Когда грифы окажутся на уровне плеч, начинай поворачивать локти вниз, чтобы в конце концов принять положение **(2)**. Опустись в полный присед, не меняя положения гантелей **(3)**. Одним резким энергичным движением распрямись и подними гантели над головой **(4)**.



2 ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

Удерживая их на вытянутых вниз руках, наклонись вперед до угла 45° (спина, разумеется, прямая). Ноги должны быть чуть согнуты, взгляд направлен вперед, гантели опущены ниже колен **(1)**. Мощно потяни отягощение на себя, пока полностью не сведешь лопатки **(2)**. Задержись на мгновение и плавно вернись в исходное положение.



3 НАКЛОНЫ С ГАНТЕЛЯМИ НА ПЛЕЧАХ

Стоишь прямо, ноги на ширине плеч, гантели, соответственно, лежат на плечах **(1)**. Уверенно наклоняешься вперед, не забывая следить за кривизной спины (вернее, за ее отсутствием), слегка сгибая ноги. Останавливаешься, когда спина будет практически параллельна полу **(2)**. Возвращаешься в исходное положение так же уверенно, но аккуратно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
МЫШЦЫ К БОЮ

Повтори все упражнения одно за другим, отдыхая между каждым сетом по 30 сек. Закончив с четвертым упражнением, возвращайся к первому, и так в общей сложности три раза.

1 ПОДЪЕМЫ С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Ляг на пол, как персонаж на фото, гантель размести в правой руке **(1)**. Перевернись на спину и приподнимись, подняв снаряд над головой **(2)**. Сохраняя положение руки и гантели, встань сначала на одно колено, а затем на обе ноги **(3, 4)**. В обратном порядке вернись в исходное положение **(1)**. Сделав 10 повторов, поменяй руку.

2 МОЛОТКИ

Встань прямо с чуть согнутыми ногами, в каждой руке по гантели **(1)**. Сгибай руку в локте, чуть приподнимая плечо вверх **(2)**. Задержавшись на мгновение в верхней точке, плавно опусти руку. Спина все время прямая. Выполняй по 10 повторов на каждую руку.

3 ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Расположи туловище между двумя стульями, как на картинке **(1)**. Отжимайся до тех пор, пока плечи не достигнут параллели с полом. Теперь поднимайся, но не выпрямляй руки в локтях до конца **(2)**. И так 10 раз.

4 ГИБРИД-СЕТ

Пуловеры и разводки с гантелями: ляг на платформу **(1)**. Аккуратно заведи чуть согнутые руки за голову до тех пор, пока сможешь контролировать середину спины – она не должна отрываться от скамьи **(2)**. Верни руки в исходное положение и разведи их в стороны, сводя лопатки и направляя локти в стороны **(3)**. Вернись в исходное положение **(1)**. Сделай 10 повторов.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
КАРДИО

Выполняй упражнения одно за другим без всякого отдыха. В конце тренировки растяни все основные группы мышц и занимайся своими делами с чувством выполненного долга.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

3 мин. Беги 20 сек. со скоростью 17 км/ч под уклон в 1%, затем уменьши скорость до 8,5 км/ч на ближайшие 40 сек. Повтори последовательность еще два раза. Подобная интервальная тренировка на 36% эффективнее сжигает жир и на 13% лучше тренирует твою сердечно-сосудистую систему по сравнению с привычным, долгим, монотонным и, что греха таить, скучным кардио.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

4 мин. Установи уровень сложности на 8 и крути педали со скоростью 13 км/ч. Повышай сопротивление каждые 30 сек., пока не достигнешь 15-го уровня. Такая тренировка, помимо сердца, прекрасно нагружает все основные мышцы, а потому может здорово повысить твою выносливость.

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

3 мин. Настрой машину на четвертый уровень сложности. Выполняй сеты по 10, 15 и 20 энергичных гребков – тяни рукоятку тренажера так быстро и сильно, как сможешь. В промежутках между ними спокойно греби не более 10 сек., прилагая в два раза меньше усилий. Повторяй последовательность до тех пор, пока не отработаешь положенные тебе 3 мин.

Epidem.ru Journal-plaza.net

15 ОТЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ВЫРАСТИТЬ МЫШЦЫ

1 ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Нечленораздельные вопли, выпученные глаза и литры пота – не самое главное в фитнесе. Наиболее мощно регенерация мышц происходит в фазе глубокого сна. Если ты активно занимаешься – добавь еще один час к тем N, что ты обычно спишь.

2 ОМ-М-М...

Придумай себе нечто вроде мантры и повторяй ее перед каждым подходом. Это поможет успокоить мысли и выровнять дыхание, что увеличит твою выносливость почти на 20%. Только не шокируй окружающих, читай мантру про себя.

3 ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Расти мышцы в душе. После тренировки устрой себе контрастный душ минут на 5-6. Все это время твои сосуды будут сужаться и расширяться, вымывая из организма молочную кислоту, что позволит мышцам восстанавливаться и расти быстрее.

4 ЛЕГКИЙ НА ПОДЪЕМ

Перед стандартными подходами выполни один подход с весом, равным 30% от максимального. Выполняй повторы быстро, энергично, но качественно. Так ты разогреешь именно те мышцы, которые будешь сейчас прорабатывать, и позволишь им выполнить большую, чем обычно, работу.

5 ЛЕНЬ – ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

Классическая схема "день в зале – день на диване" не всегда работает. Если сегодня тренировка выдалась ударной, позволь себе два, а не один день отдыха. "Для полноценного восстановления после серьезного стресса мышцам требуются 48 часов. Если прервешь процесс новой тренировкой – просто загубишь результаты предыдущей", – говорит заслуженный британский тренер Ник Грентхем.

6 А ЗАКУСИТЬ?

Как и в любом другом деле, в вопросе предкачалочного перекуса важно избегать крайностей. Поесть надо не слишком рано (чтобы хватило сил) и не слишком поздно (чтобы все эти силы тратились на наращивание, а не на переваривание мяса). Плотно поешь за два часа до тренировки, а по дороге в зал сжуй горсть орехов и сухофруктов.

7 НИЧТО НЕ ТЕРПИТ ПОСТОЯНСТВА

Не останавливайся на одной и той же программе тренировок и тем более на одной и той же комбинации числа подходов и повторов. Твой организм быстро привыкнет к такой рутине, прекратив всякий рост. Не реже, чем раз в два месяца, меняй программу – переходи с большого числа повторов с маленьким весом на меньшее число с большей нагрузкой, меняй упражнения с гантелями или штангой на упражнения на тренажерах и так далее.

8 100% ЖИРНОСТИ

Регулярное поедание обезжиренной еды понижает выработку тестостерона, необходимого для роста мышц. Переходить на сало со сливочным маслом не стоит – просто не забывай про жирную морскую рыбу, растительное масло и орехи – каждый день съедай хоть что-то из этого списка.

9 СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

"Доказано, что приятная музыка обладает обезболивающим эффектом. Используй плеер как абсолютно легальный допинг на тренировках – он может улучшить твои результаты почти на 30%", – утверждает психолог Костас Карагеоргис. Более того, доктор установил, какую именно музыку нужно слушать. В идеале это должны быть мажорные танцевальные композиции с ритмом 120-140 ударов в минуту.

ЛУЧШИЕ МНЕНИЯ

"Что самое главное для душевного и физического здоровья мужчины?" – спросили мы у известных и уважаемых людей, знакомых с мужским здоровьем не понаслышке.

АНТОН НОСИК

Блоггер, выпускник медико-стоматологического университета по специальности "врач общего профиля"

ПУТЕШЕСТВИЕ Самая большая угроза жизни мужчины – не инфекции и не болезни, а, как правило, хронические заболевания. Именно от них наш организм больше всего и страдает. Где-то к пенсии у каждого из нас есть риск подхватить заболевание. Все это из-за постоянного напряжения, переутомления, усталости и раздражения от рутины. Единственная возможность бороться с этим – чаще путешествовать.

АЛЕКСЕЙ ГРОМОВ

Врач-хирург

РЕГУЛЯРНЫЙ СЕКС Без комментариев.

ЮРИЙ ВАСИЛЬКОВ

Главный врач футбольного клуба

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ В ГОЛОВЕ Многие говорят, что важно правильно питаться. Это действительно так. Но гораздо важнее соблюдать режим дня. Законы природы пока никто не отменил: 8 часов на сон необходимо отдавать любому человеку, будь он хоть президентом, хоть дворником. И прием пищи, и тренировки, физические нагрузки – все должно происходить четко согласно расписанию.

ВЛАДИМИР ТКАЧЕНКО

Музыкант группы "Ундервуд", в прошлом – врач анестезиолог-реаниматолог

АБОНЕМЕНТ В БАССЕЙН Плавание – один из самых незатейливых видов спорта и, безусловно, самый полезный. Наибольший плюс, получаемый от плавания, – разгрузочные-погрузочные работы с мышечным каркасом спины и мышцами, укрепляющими позвоночник. Кроме того, плавание успокаивает. Долго плавать так же полезно, как и долго смотреть на аквариумных рыбок или гладить кота. При регулярных занятиях исчезает либо нивелируется непременный спутник жителя мегаполиса – вегетососудистая дистония.

Epidem.ru Journal-plaza.net

10 ЛЮБЛЮ ВЫПИТЬ

Не забываем про классические 2 л воды в день. Чтобы мышцы нормально восстанавливались, тебе необходимо начисто вымывать из них все токсины, неизбежно поступающие с пищей.

11 ЕДА В ПОСТЕЛЬ

Сразу оговоримся: кто не работает – тот не ест. И кто ест неправильно – тот тоже не ест. Никаких сладостей и булок и никакой еды на ночь вообще, если ты не тренируешься как минимум три раза в неделю. Старательным фитнесистам же просто необходимо подкрепиться на ночь – чтобы мышцам было из чего расти во сне. "Пара вареных яиц с тостом, или пачка творога, или сэндвич из зернового хлеба с тунцом – выбирай, что тебе нравится, главное – максимум белка и минимум жира и углеводов. И съешь это за часполтора до сна", – рекомендует специалист по спортивному питанию Анита Бин.

12 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Выполняя упражнения на растяжку после каждого подхода, ты не только предотвращаешь возможную травму, но и улучшаешь кровообращение в мышцах, а следовательно – ускоряешь их восстановление.

13 МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА

Наконец-то нашлась работа для ненавистных простых углеводов. Возьми в зал пакетик мармеладных мишек или шоколадных драже – употребление простых сахаров поможет тебе эффективно переваривать и превращать в мясо более основательную пищу после тренировки.

14 ОБЕД? ПЕРЕРЫВ...

Делая более чем двухчасовые паузы между приемами пищи, ты саботируешь работу по наращиванию мускулов, из-за чего период регенерации растянется даже больше, чем на 48 часов. Обложи свой рабочий стол правильными закусками вроде орехов, сухофруктов, батончиков мюсли и бутылок питьевого йогурта.

15 БЕЛЫЕ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

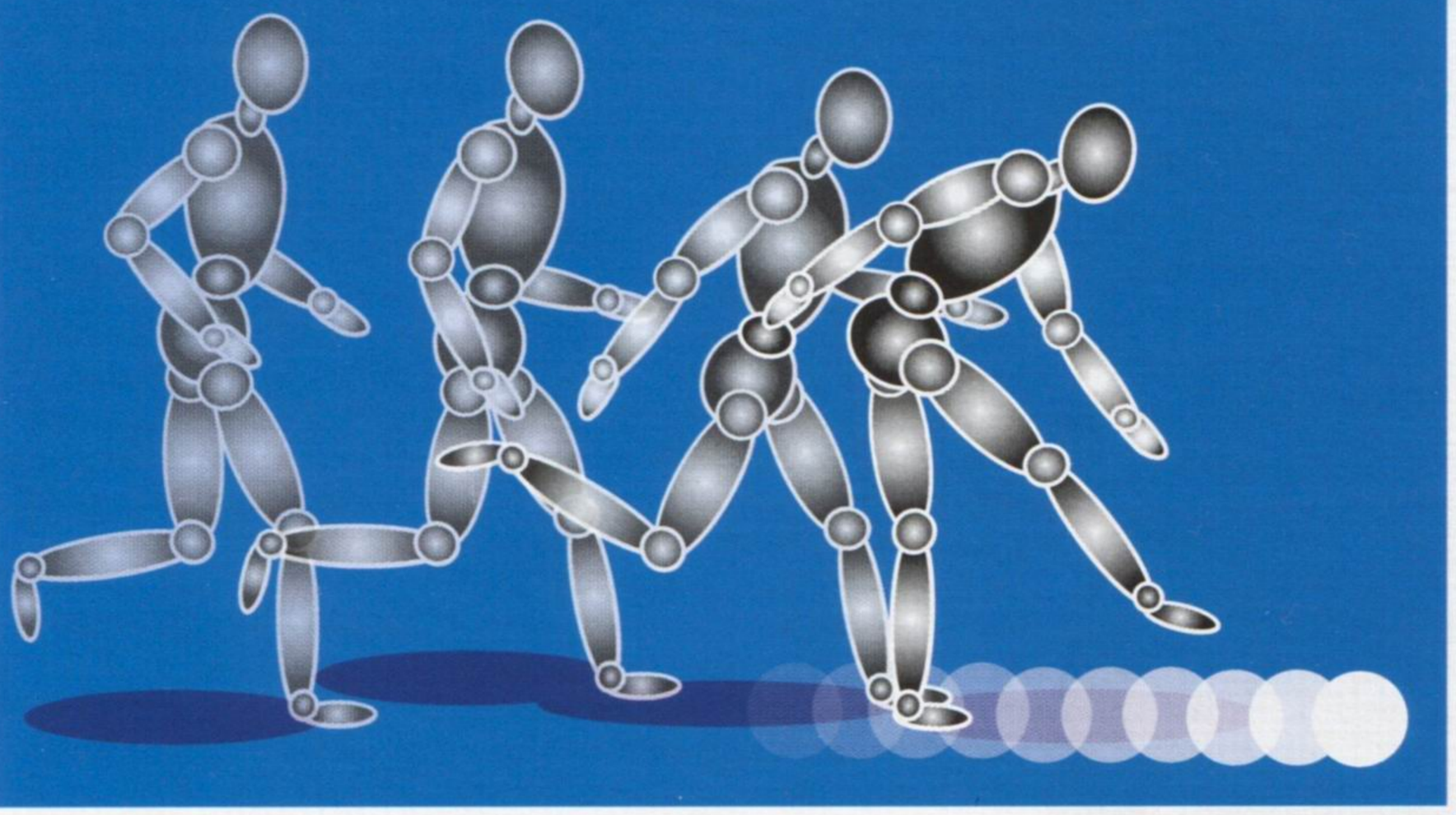
В университете Онтario провели такой эксперимент – взяли две группы активно занимающихся фитнесом добровольцев. Первым добавили в рацион по пол-литра молока или йогурта в день. Вторым выдавали обычные спортивные напитки. Первая группа не только набрала в среднем на 10% больше мышечной массы, но и сбросила на 20% больше жира. Делай выводы.

spidem.ru Journal-pl.za.net

ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕНАЛЬТИ

Несколько страниц назад мы уже намекали тебе на то, что твое тело — это машина. И, как любой механизм, подчиняется простым математическим правилам. Итак, что такое идеальный пенальти, если верить математику Дэвиду Льюису из Ливерпульского университета?

- Скорость мяча должна быть порядка 25-29 м/сек.
- Перед ударом ты должен пробежать 4-6 шагов. Разбег больше 10 м практически гарантирует тебе загубленный удар — ты не сможешь нормально сосредоточиться на нем.



ИДЕАЛЬНОЕ...
КОЛИЧЕСТВО ЖИРА

Профессиональные бодибилдеры слишком увлекаются сушкой своего организма. У них процент жира в общей массе тела может опускаться до шести и даже ниже. Этого категорически недостаточно — жировая прослойка питает и оберегает твои внутренние органы. По идее, жир должен составлять 9-10% от массы тела. Добиться этой величины не так сложно. Во-первых — правильно питайся. Ешь побольше белка, но не забывай про углеводы — основной источник энергии. Из жиров ты должен получать только 20-30% ккал. Чередуй силовые тренировки с кардионагрузками и не забывай как следует отдыхать между подходами — так ты не перенапряжешься и сожжешь максимум калорий.

ИДЕАЛЬНАЯ...
ПРОБЕЖКА

Умение быстро бегать не только полезно само по себе — например, при встрече с парой дюжин суровых мужчин в кожаных куртках и тренировочных штанах. Пробежка — отличная тренировка для сердца, легких, да и вообще выносливости. Итак, чтобы пробежать, скажем, 1500 м наилучшим образом, начни с 15-минутной разминки. Пробегись в спокойном темпе и сделай серию упражнений на растяжку. Не бросайся с места в карьер, первые 900 м беги на 70% от максимума своих сил. Следующие 400 — более интенсивно, сфокусировавшись на финише. Думай только о конечной цели, это поможет тебе не так сильно чувствовать усталость. И наконец, в последние 200 м покажи все, на что ты способен.

ИДЕАЛЬНЫЙ...
ЗАПЛЫВ

В каждом спортклубе есть пара дядек, безостановочно нарезающих в бассейне круг за кругом в довольно быстром темпе. Если ты, в отличие от них, выдыхаешься, не доплыв до противоположного бортика, совсем не факт, что ты слабак. Скорее всего, ты просто неэффективно расходуешь свои силы. Вот несколько правил хорошего кроля:

- Ныряя, старайся головой управлять своим телом. Вытяни руки над головой, положив ладонь на ладонь.
- Погружаясь во время заплыва, опускай в воду не только голову, но и верхнюю часть тела.
- Когда рука находится под водой, сложенные вместе пальцы должны быть направлены перпендикулярно дну бассейна — так гребок будет эффективнее.
- Греби всей ногой, не сгибая ее в колене. Это тяжело, но со временем ты привыкнешь и не только улучшишь свои подводные показатели, но и нарастишь некоторое количество мяса на бедрах и голенях.
- В идеале на один гребок рукой должно приходиться шесть гребков ногами.
- Никаких лишних движений. Представь, что ты плывешь не в бассейне, а в узкой трубе, заполненной водой.

ИДЕАЛЬНЫЙ...
УДАР

Ты не сможешь никому как следует врезать, если не будешь крепко стоять на ногах. Представь, что ты находишься на циферблате часов. Левая нога — на 12, правая — на 4. Перенеси вес на правую сторону тела. Левую руку вынеси вперед и закрой ею лицо. Правое плечо и правая рука должны быть чуть-чуть сзади — так ты обеспечишь себе размах для достаточно сильного удара. Бей не только кулаком, твоя рука должна быть как плеть, и размах должен начинаться с плеча. Идеальная цель для удара — нос плохого парня. Глаза начнут слезиться, из носа может пойти кровь. Эти жидкости в лучшем случае вынудят его прекратить боевые действия, в худшем — временно выведут из строя, и ты сможешь ретироваться. Или продолжить драку — как хочешь.

ИДЕАЛЬНЫЙ...
ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Чтобы быстро восстановиться после тренировки, тебе необходимо 80 г углеводов, 30 г белков и 6 г жиров. Получить все это добро лучше из следующей смеси:

- 2 абрикоса без кожуры
- 1 банан (тоже без кожуры)
- 1 стакан молока
- 1 ложка сывороточного протеина
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1/2 стакана йогурта без добавок
- 2 ч. л. меда

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИДЕАЛЬНАЯ ОБУВЬ

КРОКОДИЛОВЫЕ САПОГИ НА НОРКОВОМ МЕХУ TESTONI На данный момент это, скорее всего, самые дорогие мужские сапоги. Одна пара обойдется в 25 000 евро – цена неплохого автомобиля. Несмотря на нарочитый шик, сапоги не выглядят пошло и вульгарно. И разумеется, самую главную свою функцию – держать ноги в тепле и сухости – они выполняют отлично.

30 СЕКУНД, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД В ПОРЯДОК

Грязные ботинки, крема нет, мыть некогда
Протри обувь салфеткой, смоченной или смазанной любым маслом, вазелином, кремом для кожи. Затем протри еще раз сухой салфеткой.

Жирные волосы, мыть некогда
Возьми в руки щепотку талька или детской присыпки и взъерошь волосы. Причешись, а то будет казаться, что ты внезапно поседел.

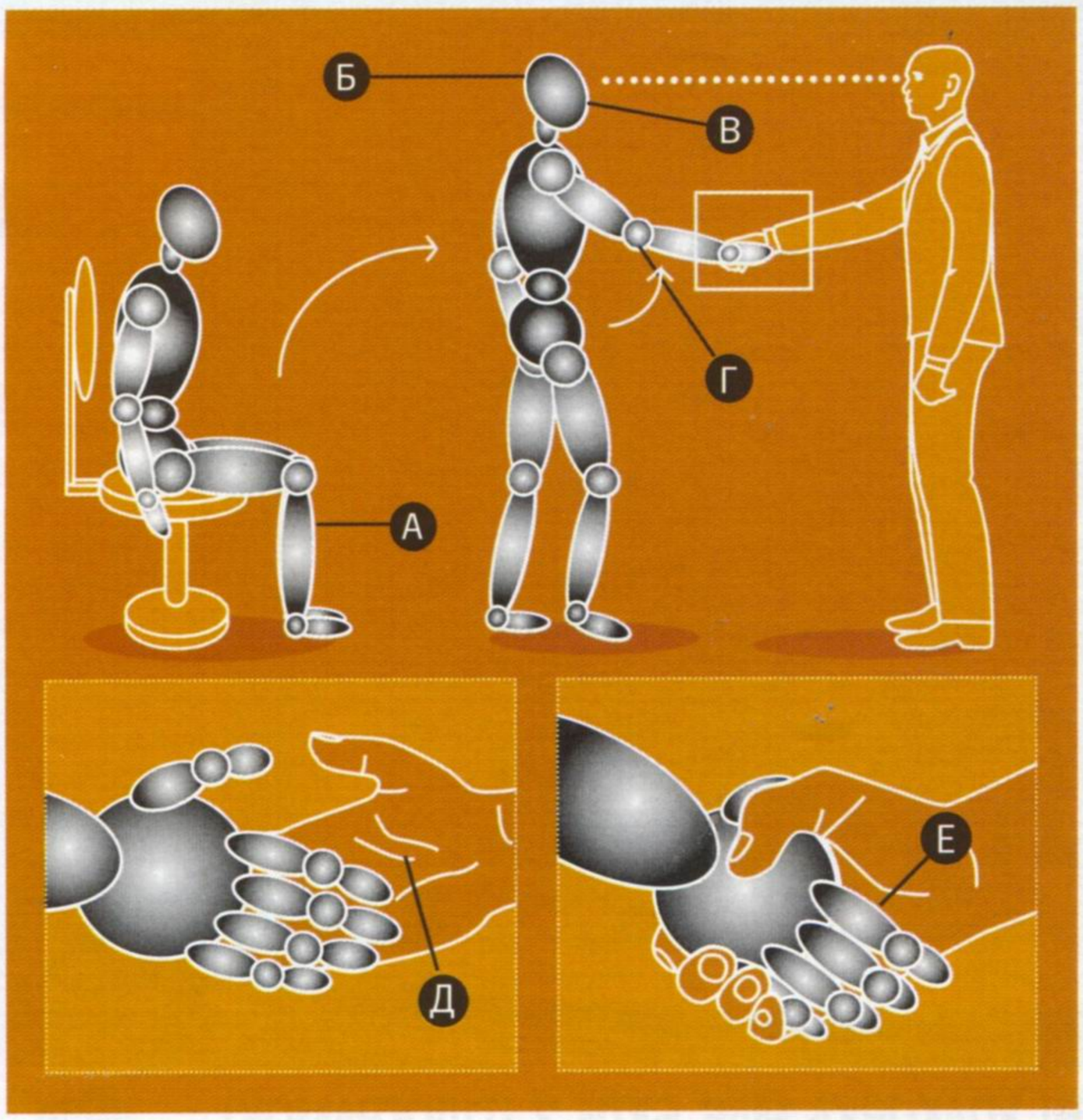
Руки как у автомеханика
Чтобы смыть въевшуюся грязь, натри руки содой, а затем хорошенько вымой обычным мылом.

Следы помады на рубашке
Протри пятно водкой сейчас, а дома постирай рубашку как обычно.

Волосы и пыль на одежде
Намотай на руку скотч липкой стороной наружу и "промокни" им одежду.

ИДЕАЛЬНОЕ РУКОПОЖАТИЕ

Ты можешь быть сколь угодно умным и остроумным собеседником, одетым с иголочки красавцем, но вялое рукопожатие испортит все впечатление. "Ему неприятно подавать руку" – не самая лестная характеристика, даже если она произносится за глаза. Изучай наш самоучитель.



А НОГИ
Встань. Или хотя бы приподнимись. Пожимать руку стоящему сидя можно, только если ты желаешь продемонстрировать свое презрение.

Б ГЛАЗА
Смотри в глаза обладателю пожимаемой руки все те 2-3 сек., что вы занимаетесь этим увлекательным делом.

В РОТ
Слегка улыбнись. Но именно слегка, демонстрировать истерическую радость от встречи не обязательно.

Г РУКА
Вытяни ее почти полностью навстречу человеку. Не заставляй его подвигаться телом к тебе, чтобы пожать твою руку. Жест должен быть решительным и открытым – не надо протягивать вялую руку, как будто ты делаешь великое одолжение, позволяя прикоснуться к своей особе.

Д ЛАДОНЬ
Протягивай полностью раскрытую ладонь. Пальцы вместе и слегка согнуты, большой палец смотрит вверх. Открытая ладонь – символ твоей честности и заинтересованности в общении.

Е ПАЛЬЦЫ
Нет ничего более неприятного, чем вялое рукопожатие. Аккуратно, но уверенно сожми протянутую ладонь. В идеале обе руки должны сжимать друг друга с одинаковой силой.

Epidem.ru Journal-plaza.net

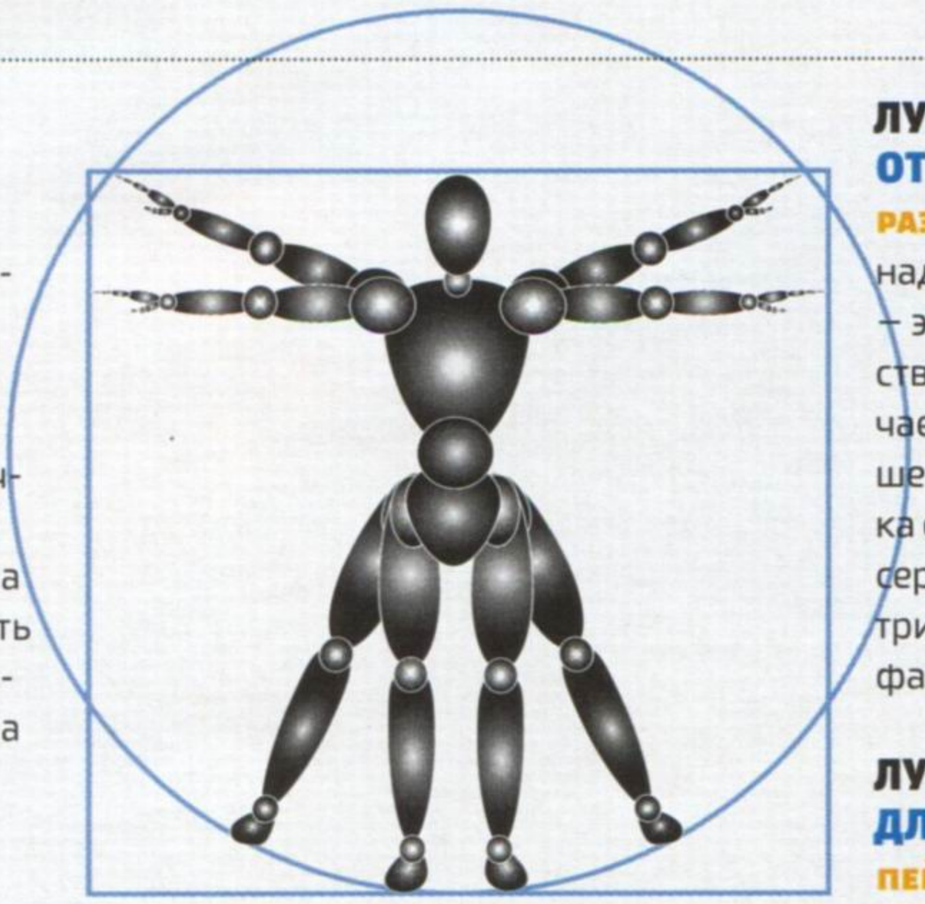
61

ИДЕАЛЬНЫЙ КОСТЮМ

BRIONI Весь пошив любого костюма Brioni производится вручную. В дело идет только натуральная шерстяная ткань лучших сортов – супер 150, супер 160, супер 200. Слово "супер" говорит само за себя, число означает, сколько километров нити получается из 1 кг шерсти. Понятно, что чем тоньше нить, тем лучше ткань и тем приятнее ее носить. Пуговицы делаются только из натурального перламутра. В пошиве одного костюма задействованы несколько мастеров, причем каждый делает одну определенную деталь – кто-то кроит плечи, кто-то пришивает пуговицы, то есть каждый портной занимается той работой, в которой он действительно мастер. При этом кроится костюм так, чтобы скрыть недостатки фигуры, которые есть у каждого из нас.

Epidem.ru Journal-plaza.net

62-71 | ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО... ДЛЯ ПОНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

ЗАБУДЬ ПРО ЛИФТ Средний уровень холестерина в крови наших соотечественников – 240 мг/дл. Между тем норма – 200. Привести этот показатель в норму не сложно. Причем без участия врача и даже без особых диет – если, конечно, твое любимое и основное блюдо не торт с сосисками. Просто поставь себе за правило хотя бы 6 мин. в день посвящать подъемам по лестнице. Для этого достаточно раз и навсегда забыть про лифт на работе и дома.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО... ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ

ВОДА И СОН Бесчисленные программы "чудесной" очистки организма – это просто очередной способ для недобросовестных врачей заработать денег. В твоем организме уже предусмотрен специальный очищающий орган – печень. Просто пей побольше воды, не налегай на алкоголь и старайся высыпаться – остальное печень сделает за тебя.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО... ОТ ИНФАРКТА

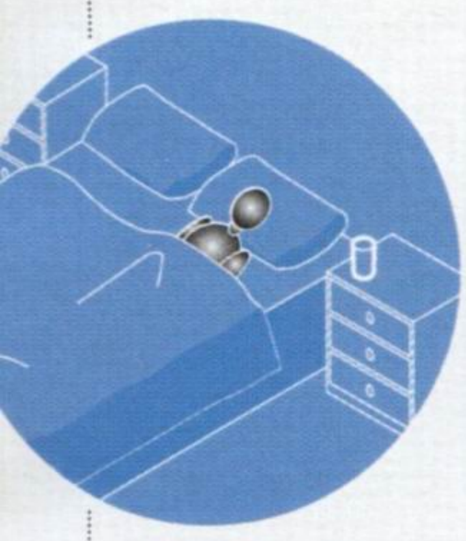
ЕШЬ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА Рыбий жир – прекрасная смазка для твоей поперечно-полосатой мускулатуры, то есть ткани, из которой состоит сердце. Достаточно съедать по порции тунца хотя бы три раза в месяц, и риск слечь с инфарктом уменьшится на целых 40%.

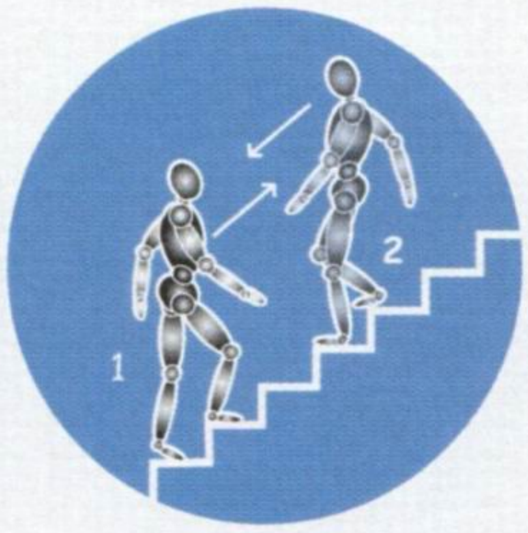
ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО... ОТ СТРЕССА

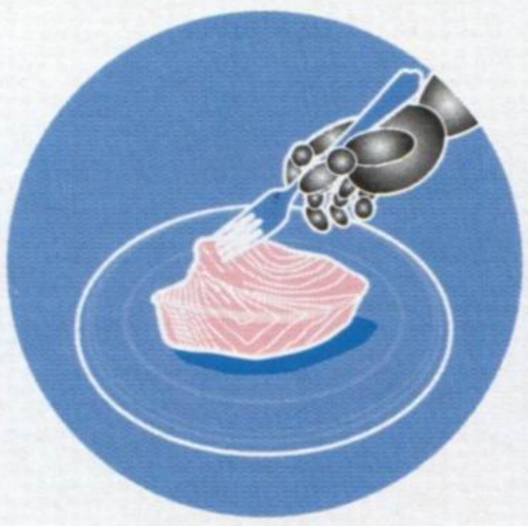
РАЗДЕВАЙСЯ – И МАРШ В ПОСТЕЛЬ Самое надежное (и приятное) средство от стресса – это секс. Потому что ты абсолютно естественным и легальным способом получаешь окситоцин, отвечающий за хорошее настроение гормон. К тому же нехватка секса в прямом смысле разбивает тебе сердце. Проводи ночь с девушкой хотя бы три раза в неделю – и риск заработать инфаркт уменьшится практически вдвое.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО... ДЛЯ ИММУНИТЕТА

ПЕЙ ВИТАМИНЫ Во-первых, забудь про всякие "чудо-улучшители" иммунитета – это все обман и выкачивание денег. Нормальное, полноценное питание и физическая активность – вот, по-хорошему, и все, что тебе нужно. Увы, выращиваемые в гидропонических установках истерически-красные помидоры вряд ли обеспечат тебе необходимую дозу витаминов. Так что начинай утро с разноцветных таблеток.







5 ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ НАДО СКАЗАТЬ ВРАЧУ

1 ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИВЫЧКИ
Врач – не мама, не девушка и не начальник. Приходишь на работу пьяный, куришь марихуану и ходишь на сторону – так и скажи. Без этой нелицеприятной, но правдивой информации он не сможет назначить правильное лечение.

2 ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ
Опять-таки врач, быть может, единственный человек, которого стыдиться не нужно.

3 ПСИХОЗЫ, ПАРАНОЙИ И ИСТЕРИКИ
Врачу не надо доказывать, что ты настоящий мужик. Тем более настоящие мужики как раз не стыдятся своих слез.

4 ИСТОРИЯ СЕМЬИ
Если речь идет о серьезном заболевании, врачу обязательно нужно знать, есть ли у тебя генетическая предрасположенность к нему. Поэтому заранее расспроси родственников, кто, чем и когда болел.

5 НЕБРЕЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
Если по каким-то причинам ты не точно выполнял предписания врача (пропускал процедуры, забывал принимать лекарства) – не обманывай его и скажи об этом.

Epidem.ru Journal-plaza.net

16 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ 1 КГ

Методы, которые мы предлагаем, не дают сногсшибательных результатов за считанные секунды. Они рассчитаны на недели и даже месяцы постоянной, кропотливой работы. Зато это действительно проверенные, надежные методы борьбы с лишним весом. К тому же, объединив их, ты имеешь все шансы сбросить не 1, а все 15 кг.

1 НЕ СПИ ПОСЛЕ ОБЕДА

Вместо этого прогуляйся минут 20. Прогулка не только сжигает калории сама по себе, она подстегивает обмен веществ, который остается ускоренным ближайшие три часа.

Ты сбросишь кило за 20 дней

2 ПЕЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Немецкие ученые обнаружили в зеленом чае вещества, которые в сочетании с кофеином облегчают процесс расщепления жира и ускоряют на 20% обмен веществ. Выпивай две большие чашки зеленого чая в день (только заварного, а не пакетированного) – и каждую неделю ты будешь расставаться с дополнительными 600 ккал в неделю.

Ты сбросишь кило за 80 дней

3 НАЛЕГАЙ НА СПЕЦИИ

Посмотри на тощих индийцев и следуй их примеру. Ешь чили и корицу. Причем корицу добавляй не в сладкое (от которого все равно не похудеешь), а в мясо, рис и морепродукты. Капсаицин из жгучего красного перца препятствует образованию жировых отложений, а корица ускоряет обмен веществ, расщепляя существующий жир.

Ты сбросишь кило за 30 дней

4 ЕШЬ БОЛЬШЕ БЕЛКА

Это не только материал для строительства мускулов. Белок переваривать сложнее, чем углеводы, поэтому, если 25% твоего рациона составляют мясо, рыба или птица, ты ежедневно будешь сжигать на 200 ккал больше. Налегай на диетическую телятину и экзотическую, но практически обезжиренную страусятину.

Ты сбросишь кило за 35 дней

5 ВЫКЛЮЧИ ТЕЛЕВИЗОР

Нью-йоркские ученые установили, что даже простое рассматривание еды увеличивает переработку еды в жир на 10%. Обойдись без телевизионного гурманства – смотри на еду только у себя в тарелке.

Ты сбросишь кило за 60 дней

6 ЖУЙ ОРЕХИ

Отсчитывай по 30 миндальных орехов в день, тщательно пережевывай и проглатывай. В орехах в избытке всего – и белка, и жира, и углеводов. Жевание орехов – лучший способ бороться с накатившим вдруг посреди работы чувством голода. Но помни про магическую цифру 30. Орехи не просто питательны, они очень питательны, поэтому злоупотреблять не стоит.

Ты сбросишь кило за 70 дней

7 ПРЫГАЙ В КОЙКУ

Да, сам по себе секс по энергетическим затратам не сравнится, скажем, с работой асфальтоукладчика – всего 75 ккал за 10 мин. Зато он стимулирует выработку гормонов, которые ускоряют расщепление жира и стимулируют рост мускулатуры. Четырех раз в неделю для профилактики ожирения будет вполне достаточно. Все остальное – для собственного удовольствия.

Ты сбросишь кило за 60 дней

8 ЕШЬ СУП

Хотя бы раз в день (а лучше два) похлебай чего-нибудь жидкого. Калорий меньше, переваривать легче, и результат в виде уменьшающегося живота не заставит себя ждать.

Ты сбросишь кило за 35 дней

9 НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО САЛАТ

Постарайся взять за правило начинать обед с салата. Только не с оливье, а с обычного листового. Так ты уменьшишь потребление калорий на 20%. Зелень дает ощущение наполненности желудка, и ты наедаешься гораздо меньшим количеством еды. Попробуй такой рецепт: смешай две горсти крупно нарезанных салатных листьев и редиски кружочками с горстью отварной стручковой фасоли. Заправь смесью из 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима и 1 ст. л. винного уксуса.

Ты сбросишь кило за 22 дня

10 ВАЛЯЙСЯ

Лишний час сна или дремоты либо хотя бы валяния с закрытыми глазами – и ты потребляешь меньше на 200 ккал в день. Нехватка сна активизирует выработку гормона голода.

Ты сбросишь кило за 35 дней

11 РАССЛАБЬСЯ

Израильские ученые установили, что стресс действует на твой живот покруче, чем пончики с кремом. Гормон стресса кортизол стимулирует деление и рост жировых клеток – твой организм начинает готовиться к грядущим тяжелым временам. Чем меньше будешь нервничать, тем лучше.

Ты сбросишь кило за 45 дней

12 ВЫЖИМАЙ

Ученые из Калифорнийского университета заставляли добровольцев три раза в день выпивать по 100 мл грейпфрутового сока, и – о чудо! – через полтора месяца весы подавляющего числа добровольцев показали, что они похудели на вожделенный килограмм. Все благодаря снижению уровня инсулина, которое обеспечили содержащиеся в грейпфрутах энзимы.

Ты сбросишь кило за 45 дней

Epidem.ru Journal-plaza.net

13 ВКЛЮЧИ СВЕТ

Люди, ужинающие при свечах или другом подобном романтическом освещении, съедают в среднем на 240 ккал больше. Полутьма расслабляет, и ты банально сидишь за столом дольше, чем обычно. А если на столе есть еда, то почему бы ее не есть?

Ты сбросишь кило за 33 дня

14 НАРЕЗАЙ ТЩАТЕЛЬНЕЕ

Дотошные японцы из Университета Окинавы установили, что порция нарезанных овощей кажется потенциальному их поедателю на 27% больше, чем аналогичная порция целых. Поэтому те, кто ест мелко порезанный гарнир, потребляют в среднем на 20% меньше калорий.

Ты сбросишь кило за 20 дней

15 ВЫЙДИ НА УЛИЦУ

Люди, которые занимаются спортом на свежем воздухе, сжигают на 20% больше жира, чем те, кто занимается в помещении. Солнечный свет стимулирует генерацию гормона лептина, подавляющего чувство голода.

Ты сбросишь кило за 100 дней

16 ЕШЬ ЖИРНОЕ

Позавтракай чем-нибудь жирным, и в течение дня ты съешь на 15% меньше калорий, чем обычно. Вот тебе пара вариантов: нарежь мелкими кусочками бекон с фасолью, залей яйцами и посыпь сверху тертым твердым сыром; или приготовь бутерброды из ржаного хлеба с филе лосося и кружками авокадо.

Ты сбросишь кило за 31 день

Epidem.ru Journal-plaza.net

Приготуйтесь до найкращого гоління від Gillette*

Представляємо Gillette FUSION HYDRAGEL

Новий гель для гоління Gillette® Fusion HydraGel робить найкраще гоління від Gillette ще комфортнішим.*

Зволожуючі, пом'якшуючі та змащувальні компоненти...

створюють невидимий шар для захисту шкіри під час гоління...

з першого до останнього руху.

©2006 The Gillette Company *Якщо використовується з бритвеним станком.

Реклама

88-100 | ИДЕАЛЬНЫЕ ЧИСЛА

2,00 мг/л

ИДЕАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ХОРОШЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

(МИНЗДРАВ)

09:00 и 15:00

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ
30-МИНУТНОЙ ТРЕНИРОВКИ
(СМОТРИ СТР. 186)

(АВТОР ПРОГРАММЫ – БРИТАНСКИЙ ТРЕНЕР МЭТТ РОБЕРТС)

50,5

ИДЕАЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ, ЧТОБЫ
НАПИСАТЬ РОМАН

(СТАТИСТИКА БЕСТСЕЛЛЕРОВ THE TIMES С 1955 ГОДА)

1

ЧИСЛО ВЫПИВАЕМЫХ
ЕЖЕДНЕВНО
СТАКАНОВ ВИНА
(БОЛЬШИХ),
УМЕНЬШАЮЩИХ РИСК ИНФАРКТА

(МИНЗДРАВ ВЕЛИКОБРИТАНИИ)

31 год 9 месяцев

ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
ДЛЯ ЖЕНИТЬБЫ

(СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛОНДОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 мин. 15 сек.

СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ **ВАРИТСЯ ЯЙЦО ВСМЯТКУ**

(ЖИЗНЬ)

1,65 г

КОЛИЧЕСТВО ПРОТЕИНОВ НА КИЛОГРАММ ВЕСА, КОТОРОЕ ТЫ ДОЛЖЕН ПОТРЕБЛЯТЬ, ЕСЛИ АКТИВНО ЗАНИМАЕШЬСЯ СИЛОВЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ

(УНИВЕРСИТЕТ ОНТАРИО)

7:21

ПО СТАТИСТИКЕ, ЛЮДИ, ПРОСЫПАЮЩИЕСЯ В ЭТО ВРЕМЯ, **НАИМЕНЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ**

(ВЕСТМИНСТЕРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

30 мин.

ИДЕАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДНЕВНОГО СНА, **УЛУЧШАЮЩЕГО ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

(МИНЗДРАВ ВЕЛИКОБРИТАНИИ)

18

ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ – ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА В ТВОЕМ ДОМЕ, **НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

(ЛОНДОНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

Счастье = X+5xC+3xT

X – ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
C – СТАБИЛЬНОСТЬ
T – ТРЕБОВАНИЯ

ЗАДАЙ СЕБЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ И ОЦЕНИ ОТВЕТЫ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10

1. ЛЕГКО ЛИ ТЫ ПРИНИМАЕШЬ ПЕРЕМЕНЫ И ГОТОВ ЛИ ТЫ К НИМ?
2. У ТЕБЯ ХОРОШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ НА БУДУЩЕЕ?
3. ТЫ УДОВЛЕТВОРЕН СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ФИНАНСОВЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ, ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И КРУГОМ ОБЩЕНИЯ?
4. НАСКОЛЬКО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ РЕАЛИЗОВАННЫМ В РАБОТЕ И СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ? ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТЫ ЧЕГО-ТО ДОСТИГ В ЖИЗНИ?

СУММА (1) И (2) – ЭТО X. (3) – C И (4) – T. ЧЕМ БЛИЖЕ РЕЗУЛЬТАТ К СОТНЕ – ТЕМ ТЫ СЧАСТЛИВЕЕ.

6

ИДЕАЛЬНОЕ ЧИСЛО **ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ**

(ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ РАМН)

7

ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ЧАСОВ СНА, ПОМОГАЮЩЕЕ **УДЛИНИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ**

(УНИВЕРСИТЕТ НАГОИ)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON, ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА, ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., VOSTOCK-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

Если запомнить все 100 составляющих хорошей жизни тебе не удалось, запомни хотя бы эти шесть

ПОВТОРОВ В ОДНОМ ПОДХОДЕ – ИДЕАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ТВОЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

ИДЕАЛЬНАЯ ОВСЯНКА

Залей овсяные хлопья водой в соотношении 1:3,5, перемешай деревянной ложкой с длинной ручкой, поставь на сильный огонь и продолжай помешивать 1 мин. Убавь огонь и вари, помешивая, еще 2 мин. Добавь полстакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли. Мед или варенье по вкусу.

3

УДАРНЫХ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ УВЕЛИЧАТ ТВОИ БИЦЕПСЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВПОЛСИЛЫ.

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ТЫ СНИЗИШЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ, ЕСЛИ БУДЕШЬ ЕСТЬ ФРУКТЫ ЦЕЛИКОМ, А НЕ ВЫЖИМАТЬ ИЗ НИХ СОК.

18

ЧАСОВ ШЬЕТСЯ ХОРОШИЙ КОСТЮМ.

13

ЧИСЛО, С КОТОРЫМ СВЯЗАНО НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СУЕВЕРИЙ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Спартак — чемпион!

ЗВЕЗДЫ НА ОБЛОЖКЕ — ЭТО ПРЕКРАСНО: ЖУРНАЛЫ ОТЛИЧНО ПРОДАЮТСЯ, РЕДАКЦИЯ СЧАСТЛИВА, ИЗДАТЕЛЬ ДОВОЛЕН. НО СО ЗВЕЗДАМИ СТОЛЬКО МОРОКИ... ИХ НУЖНО ПОЛГОДА ВЫЗВАНИВАТЬ, ВЫПОЛНЯТЬ ИХ ЗВЕЗДНЫЕ ПРИХОТИ, ЗАВЕРЯТЬ ИНТЕРВЬЮ И ФОТОГРАФИИ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПУСТИТЬ В ПЕЧАТЬ. ВОТ ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ ХОТЯ БЫ НА ОДИН МЕСЯЦ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗВЕЗД И ПОСТАВИТЬ НА ОБЛОЖКУ ПРОСТОГО ЧИТАТЕЛЯ *МН* — ПОБЕДИТЕЛЯ НАШЕГО КОНКУРСА СПАРТАКА БЕНДЕРОВА.

ТЕКСТ: ВЛАДИМИР ПАХОЛЮК

Читатели — люди неразбалованные и отзывчивые: желающих помочь нам с обложкой оказалось человек триста. С таким количеством желающих мы могли бы делать обложки 25 лет. Но это теоретически, а практически нужно было выбрать всего одного претендента. Пригласили экстрасенса, который по фотографии рассказал нам все про каждого, но по итогу выбрали того, кто больше заплатил. Шучу: редактор сказал написать смешно. В общем, обсуждали кандидатов всей редакцией. Девушки интересовались зарплатой претендентов. Редактор Куц, который похудел на десять килограммов после покорения Эльбруса, обращал внимание на дистрофиков, потому что думал, что это опытные альпинисты. Алексею Цуперу, который недавно сломал ноги, катаясь на мотоцикле, было интересно, есть ли у претендента титановые шурупы в пятке, как у него. А дизайнер Руденко смотрел на пропорции: чем лучше у человека фигура, тем меньше ему потом дорисовывать в "Фотошопе". Я хотел есть и спать, но не мог. "Выбирай, Вова, — кричал на ухо главный редактор, — тебе же с ним интервью делать!" Я предложил узнать, за кого проголосовали посетители нашего сайта, и согласиться с большинством. Вот так кандидатуру Спартака утвердили и послали меня готовить вопросы.

— Сколько раз ты можешь подтянуться?

— Когда просыпаюсь утром, у меня норма 20 раз. Конечно, под пистолетом можно и больше. Рекорд — 28 раз.

— В зале давно занимаешься?

— Я пошел только в октябре прошлого года, а до этого занимался разными вещами, начиная с брейк-данса и заканчивая кикбоксингом.

— С этого места поподробнее.

— После того как поступил в институт, хотелось чем-то заниматься, потому что времени было порядочно. Походил для себя: шпагаты, вандаммовские удары. Кстати, я их все выучил. Все через видик — по стоп-кадрам прощелкивал все эти вандаммовские штучки. Когда я пришел в зал, я все это уже умел. Занимался, занимался, пока однажды не попал на чемпионат Симферополя по кикбоксингу. Было очень страшно, но нужно было развиваться. Чемпионат я благополучно проиграл. Третье место занял. Следующий чемпионат я уже выиграл. Потом был чемпионат Крыма. Выиграл. Потом в Киеве третье место занял в сольных упражнениях. Из трех участников, правда. Потом выиграл полноценный чемпионат Украины: там три боя провел — получил звание КМС.

— А дрался последний раз давно?

— Месяц назад. Повздорил с водителем. Ехали с девушкой на море. Водитель — горячий южный парень. Когда мы приехали, нас уже ждала еще одна машина и три человека. Налетели, как сороки. Одну подачу в ухо я все-таки пропустил. Но ничего, побегал, всем с ног надавал. Потом, конечно, бабки набежали. Один сбегал за монтировкой. Эмоций было много...

— Как ты для себя решаешь вопрос сопротивления агрессии? Ты же здоровый парень, можешь так наподдать, что человек и не встанет потом.

— Я стараюсь избегать конфликтов. Единственное, что могу посоветовать: если вы видите, что конфликта не избежать, — нечего оттягивать: либо бейте первым, либо убегайте. Потому что люди попадаются разные — могут нож схватить или бутылку, и шансы, что выйдешь из драки невредимым, независимо от того, какой ты мастер спорта, становятся меньше.

— Можешь ли ты о себе сказать, что питаешься правильно?

— Боюсь разрушить стереотипы... Утром пью кофе, а в обед очень плотно наедаюсь — первое, второе, третье, морковный фреш. Вечером максимум кефир.

— То есть не маньячишь, количество белков не считаешь?

— Не, не считаю. Хочу отбивную — взял и съел. Но это в обед. Вечером не ем, даже если хочу.

ФОТО: ЮРИЙ БАЛАН

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАНИМАТЬСЯ НУЖНО. НАЙДИ ТОГО, КТО УЖЕ ЗАНИМАЕТСЯ, И ХОДИТЕ ВМЕСТЕ. ОДНОМУ ГРУСТНО: КОГДА ВСЕ ИДУТ ОТКИСАТЬ, А ТЕБЕ НУЖНО В ЗАЛ — ЭТО, КОНЕЧНО, НИКАК.

— Насколько важным показателем для тебя является количество кубиков? Будешь переживать, если они пропадут?

— Честно говоря, жалко, если такое произойдет. Красиво, когда они есть! Не то чтобы я фанат кубиков, но если они есть, нужно их держать.

— Что ты можешь посоветовать парням, которые фрустрируют по поводу своей формы, занимаются спортом ситуативно и не могут, как ты, противостоять соблазнам?

— Прежде всего, постоянно отказываться посидеть с друзьями не рекомендую, потому что друзья — это все-таки друзья. Но заниматься нужно. Если сам себя не можешь заставить, найди того, кто уже занимается. Познакомься и ходите вместе на тренировки. Одному грустно, потому что, когда все идут откисать, а тебе нужно в зал — это, конечно, никак.

— А твоя спортактивность сейчас направлена только на железяки?

— Честно говоря, времени хватает только на качалку. Скоро опять вернусь в спортзал после летнего перерыва и, может быть, снова пойду на какие-нибудь танцы, потому что там энергия расходуется очень сильно. К мультиспортсменам я себя вряд ли могу отнести.

— Ну летом же ты нырял?

— Я заныривал все время, сколько себя помню. Если на море плаваешь, то, соответственно, и ныря-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ешь. Ну пять метров, ну восемь… А тут поехали с братом в Балаклаву. Там очень удобное дно: сразу глубоко. Раз нырнули — 10 метров. Давай еще — 13. Хорошо! На 15 метрах нашел пять гривен. Лежали такие припорошенные. Этим летом, ныряя, я нашел, наверное, 10 гривен бумажками и мелочью, наверное, гривен шесть. Жалко тех людей, которые думают, что раз бросили деньги, то они вернутся на море.

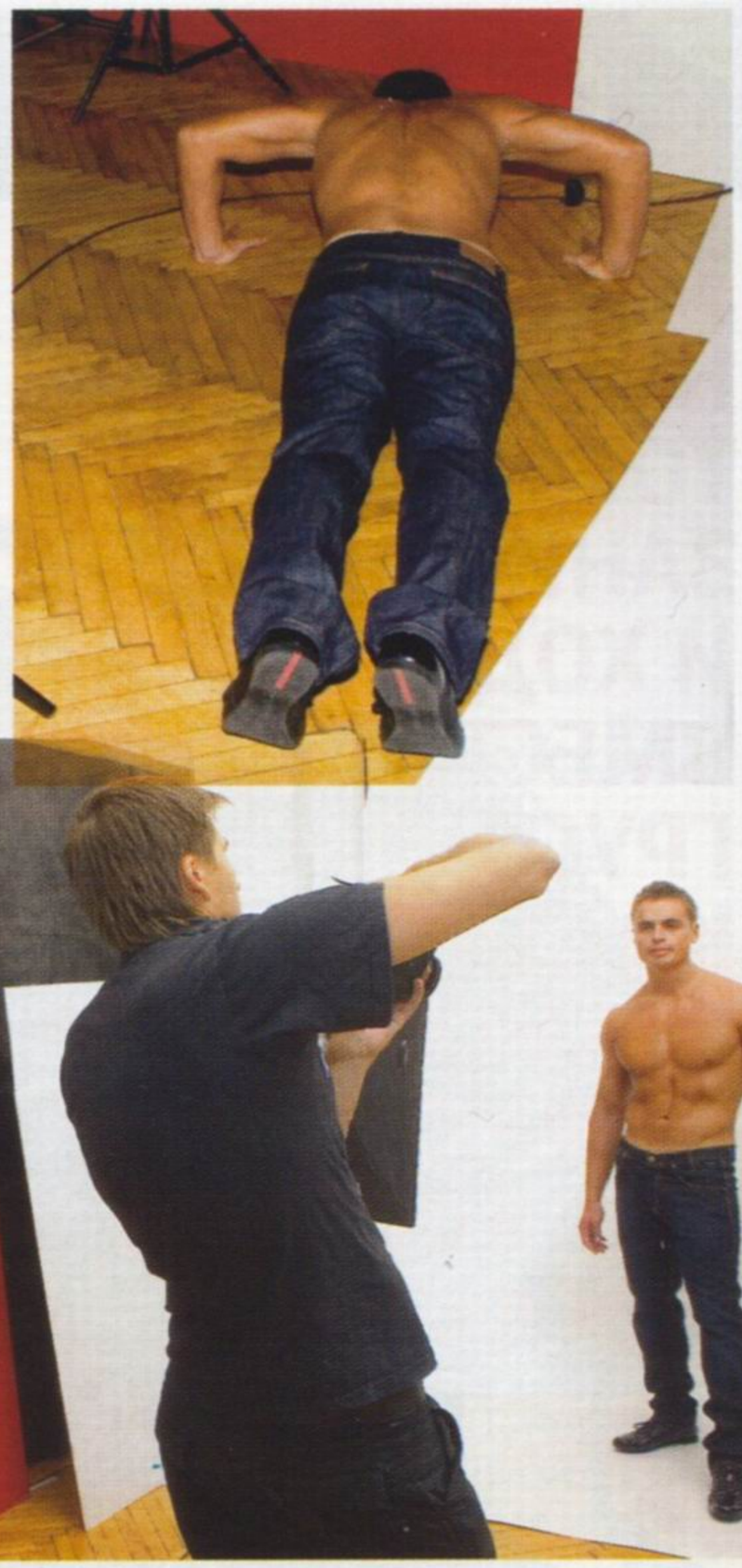
– И что после 15 метров?
— Страшно. Потому что там уже темно. Чувствуешь, что силы еще есть, но после 15 метров кислорода не так уж много. Плывешь, плывешь, а когда доныривешь до 19 метров, понимаешь, что это глубина с 6-этажный дом.

– Ты часто пользуешься советами МН и были ли советы, которые тебе реально помогли?
— Исключительно в плане поисков точки G.

– Мужиков обычно классифицируют либо как маскулинных самцов, либо как интеллектуалов. Ты себя можешь отнести к какой-нибудь категории?
— Нет, не могу. Я не могу сказать, что я глупый товарищ, и не могу сказать, что я перекачанный качок.

– А пробелы как восполняешь? Ну с физухой понятно. А с остальным? Можешь поддержать разговор о новых книгах или фильмах?
— Что касается книг, очень люблю читать, но времени не хватает. Читаю только в дороге. Люблю фантастику. У меня есть рекорд: два дня — 900 страниц. А что касается новых фильмов, то я стараюсь смотреть все: берешь девушку, берешь попкорн, идешь в кино — и получаешь удовольствие.

ЗАЧЕМ ЗАБИВАТЬ СЕБЕ ГОЛОВУ ТЕМ, ЧТО ТЕБЯ НЕ ИНТЕРЕСУЕТ?



– Тебе не кажется, что ты застрял в детстве: фантастика, Ван Дамм…
— У меня есть круг интересов, и я их придерживаюсь. Мне интересна фантастика — я ее читаю, мне не интересна политика — я не смотрю. Зачем себе забивать голову тем, что тебя не интересует?

– А мужские игрушки? Вот у тебя котел огромный, который сразу бросается в глаза. Наверняка ты его не случайно купил.
— Обожаю большие часы! Это факт. И люблю, чтобы они бросались в глаза. Размер имеет значение! У меня и ремень с большой бляшкой.

– А машина, ружье?
— К этому нужно стремиться. Я пока без машины. Для меня машина — это компьютер, и таких машин у меня штук шесть. Но машина нужна.

– Тоже большая?
— Хочу мини-купер. Такая классная игрушка! Вещь должна приносить удовольствие. Если она мне не в кайф — это не моя вещь.

– Какие самые большие радости в твоей жизни?
— Радость доставляют покупки.

– О, так ты шоппоголик?
— Ну, это не каждый день случается. Новые вещи всегда поднимают настроение. Купил — идешь, радуешься жизни. Те же часы. У меня не одни часы, у меня еще есть.

– Много?
— Еще двое. Это тоже игрушки. Или хотел iPhone себе купить. Купил! Хреновина редкостная, но радует. Короче, покупки — раз. Новые фильмы — два. Люблю делать подарки. Вот два дня назад подарил девушке норковую шубу. У нее были такие глаза! Это стоит того, чтобы тратиться! ■

СПАРТАНСКИЕ ПРАВИЛА

- Заниматься любимым делом. Чтобы можно было проспать на работу и тебя за это не оштрафовали.
- У парня должна быть красивая девуша.
- У парня должна быть возможность попутешествовать и купить, что хочешь.
- Всегда следить за собой, за здоровьем, за настроением.

СМОТРИ ВИДЕО НА САЙТЕ: WWW.MENSHEALTH.COM.UA

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Планы на завтрак

ФАЛЬСТАРТЫ ОТМЕНЯЮТСЯ. ВЫБИРАЙ ЛЮБОЙ ИЗ ЭТИХ ЗАВТРАКОВ — И ДНЕВНАЯ ДИСТАНЦИЯ БУДЕТ ПРОЙДЕНА БЕЗУПРЕЧНО.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

668 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 1 Г
БЕЛКИ – 93 Г
НАСЫЩЕННЫЕ (ВРЕДНЫЕ) ЖИРЫ – 14 Г

ЧТО НАДО:

- говяжий стейк толщиной 2 см
- 2 яйца
- оливковое масло
- соль-перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хорошо разогрей масло в сковороде с толстым дном.

2. Аккуратно, чтобы не обрызгало, клади стейк в масло и обжаривай по 2 минуты с каждой стороны до образования корочки.

3. Убавь огонь, доведи стейк до готовности под крышкой, а затем вынь его из сковороды, положи на тарелку и накрой крышкой.

4. Долей немного масла и перемешай его с мясным соком.

5. Поджарь в этой смеси яичницу, выложи ее на стейк и съешь.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Многие думают, что перед тренировкой надо подзарядиться углеводами. Например, съесть тарелку макарон со сгущенкой. Идея хорошая. Вот только ученым из университета штата Иллинойс, где сгущенка традиционно в дефиците, она совсем не нравилась. Поэтому они провели эксперименты на добровольцах и доказали: перед тренировкой следует вкушать высокобелковые завтраки. Они помогают сжигать жир и наращивать мускулатуру. А яйца тут играют особую роль, поскольку содержат буквально все необходимые для строительства мышц аминокислоты.

ФОТО: PETER THIEDEKE, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРЕД СОВЕЩАНИЕМ

320 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 1 Г
БЕЛКИ – 16 Г
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – 15 Г

ЧТО НАДО:

- обезглавленная сельдь холодного копчения (или, скажем, более ароматная скумбрия)
- цедра четверти апельсина и лимона (и его сок)
- 25 г сливочного масла
- зелень петрушки

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей тушку рыбы на несильно раскаленном гриле 4-5 минут.

2. Измельченную цедру цитрусовых клади в разогретое на сковороде масло.

3. Добавляй туда же лимонный сок и мелко порезанную петрушку.

4. Поливай соусом рыбу и ешь с поджаренным тостом.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Ученые Орегонского университета обнаружили еще одно ценное и целебное свойство жирных кислот омега-3, содержащихся в рыбе. В их состав входят вещества, которые заметно улучшают деятельность мозга, помогают избавиться от депрессии, повышают уровень сосредоточенности и понижают уровень забывчивости. По данным исследователей, те, кто ест жирную рыбу хотя бы два раза в неделю, почти вдвое реже впадают в старческий маразм, чем те, кто ее не ест.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

684 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 85 Г
БЕЛКИ – 25 Г
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – 3 Г

ЧТО НАДО:

- 60 г овсяных хлопьев
- 30 г грецких орехов
- 2 ч.л. коричневого сахара
- 1 ст.л. подсолнечного масла
- 1/2 ч.л. меда
- по 25 г изюма и черники
- 150 г густого йогурта с бифидобактериями
- корица и ваниль – по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Включи духовку на 150°С и, пока она греется, смешай овсянку с орехами, сахаром и корицей.

2. Разогрей в сковородке масло и мед, добавь немного ванили.

3. Сваливай в сковороду овсяно-ореховую смесь и поджаривай пару минут.

4. Переложи содержимое сковороды в поддон – и в духовку. Минут на 30-40. Периодически перемешивай. Потом остуди, добавь изюм и снова перемешай.

5. Залей йогуртом, посыпь черникой, съешь.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Йогурт – источник легкоусвояемых белков. Это общеизвестно. К тому же он вкусный, что также приятно. А еще – это обнаружили недавно диетологи из медицинского колледжа Калифорнийского университета – 170 г йогурта, содержащего живые бифидобактерии, в день вдвое снижают риск простудиться в осенне-зимний период. Плюс черника, которая даже в размороженном виде содержит массу антиоксидантов и полезных веществ, укрепляющих зрение.

Epidem.ru Journal-plaza.net

С БОДУНА

582 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 57 Г
БЕЛКИ – 39 Г
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – 3 Г

ЧТО НАДО:

- 2 яйца
- сок лимона по вкусу
- 1 ч. л. оливкового масла
- пара долек чеснока
- соус табаско по вкусу
- петрушка
- укроп
- соленый огурец
- банка консервированной фасоли (в томатном соусе)
- половинка луковицы

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Если руки не слишком дрожат, очисть чеснок. Если дрожат слишком, то и так сойдет. Просто закинь в блендер все ингредиенты, кроме фасоли, зелени и лука. Ах да, яйца нужно было избавить от скорлупы!

2. Взбей то, что в блендере, до однородной массы.

3. Порежь лук и обжарь его до прозрачности.

4. Убавь огонь, вывали в сковородку фасоль и минут 5 попеременивай ее с луком.

5. Вылей туда же массу из блендера, накрой крышкой на 3-5 минут.

6. Если получилось слишком густо – добавь кипяченой воды. Это должна быть похлебка.

7. Ну вот. Теперь, когда полегчало, можешь дочитать оставшийся текст.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Белковые соединения несвернувшегося яйца – отличный сорбент, устраняющий из организма альдегиды – токсичные продукты распада этилового спирта. Как утверждают медики из Орегонского университета, основная причина неприятных похмельных ощущений – дефицит магния в организме. Под воздействием алкоголя этот элемент в спешном порядке покидает клетки и перестает блокировать кальциевые каналы. А излишек кальция, в свою очередь, вызывает чрезмерное возбуждение клеток. Отсюда – состояние нервозности, раздражительность, мышечная слабость, сердечная аритмия и озноб. А где взять магний? Лучший и наиболее съедобный его источник в данной ситуации – фасоль.
И еще. Любые жирные продукты – дополнительный удар по уже измученной алкоголем поджелудочной железе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕСЛИ НЕ ВЫСПАЛСЯ

281 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 31 Г
БЕЛКИ – 17 Г
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – 3 Г

ЧТО НАДО:

- 2 яйца
- булочка из цельнозернового хлеба
- листовой шпинат
- винный уксус

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца аккуратно разбей в чашку, не повредив желток.
2. Доведи до бурного кипения воду во вместительной кастрюле и плесни туда немного винного уксуса.
3. Большой ложкой мешай кипяток по часовой стрелке, чтобы образовалась воронка. Аккуратно влей в нее яйца (чем ниже к поверхности воды – тем лучше).
4. Когда снова закипит, убавь огонь до минимума, чтобы вода лишь слегка побулькивала. Вари яйца 3 минуты.
5. Поджарь разрезанную пополам булочку в тостере. Шпинат окуни в кастрюлю с кипятком на несколько секунд, положи на булочку, а сверху водружай яйца. Ешь.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Шпинат – один из самых полезных в мире продуктов. В нем есть именно то количество железа, которое необходимо для повышения энергетического уровня. Но главное в данном случае не железо, а калий, которого в шпинате хоть отбавляй. Калий ускоряет все процессы метаболизма, а особенно синтез гликогена из сахаров. А гликоген – чистая энергия.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

297 ККАЛ
УГЛЕВОДЫ – 45 Г
БЕЛКИ – 13 Г
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ – 4 Г

ЧТО НАДО:

- 30 г овсяных хлопьев
- стакан молока
- 1 ст. л. сиропа
- 1 ст. л. семян льна

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клади овсянку в кастрюлю и заливай молоком (можно пополам с водой).

2. Доведи до кипения, убавь огонь и вари 2 минуты.

3. Выложи в тарелку, полей сиропом и посыпь семенами льна.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Желающие избавиться от жировых отложений нередко ограничиваются на завтрак кусочком фрукта или маленьким тостом. Это верный путь не к похудению, а к разжиганию зверского аппетита. Двухлетние исследования Джея Генри из Оксфордского университета убедительно доказали: тем, кто ест на завтрак овсянку и льняные семечки, легче дотянуть до обеда. Кроме того, они чувствуют себя куда собраннее и бодрее на протяжении всего дня. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖЧИНЫ НА ВСЕЙ ПЛАНЕТЕ РЕГУЛЯРНО ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС. А MEN'S HEALTH РЕГУЛЯРНО С НИМ БОРЕТСЯ И ДАЖЕ ИНОГДА ПОБЕЖДАЕТ. ЧТО, ВПРОЧЕМ, НЕ МЕШАЕТ ТЕБЕ, ЗАКРЫВ ЖУРНАЛ, СНОВА НАЧАТЬ ВОЛНОВАТЬСЯ. А ЭТО ЗНАЧИТ, НАШИМ ДОВОДАМ В ПОЛЬЗУ СПОКОЙСТВИЯ ТЫ НЕ ДОВЕРЯЕШЬ. ЧТО Ж, ЛАДНО. В ЭТОТ РАЗ МЫ СОБРАЛИ ВСЕ, ЧТО ТЕБЯ БЕСИТ, И ПОСЛАЛИ НА ДЕВЯТЬ БУКВ. А ИМЕННО – ЭКСПЕРТАМ. ПОВЕРЬ ХОТЯ БЫ ИМ...

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО

ЖИЗНЬ ПОТЕРЯЛА КРАСКИ

MH-РЕШЕНИЕ: ДОЖДИСЬ ВТОРОГО ТАЙМА

ЭКСПЕРТ: Стивен Дьюк, автор книги "Потерянный патриарх: новая мифология мужественности"

Кризис среднего возраста (КСВ) — явление крайне распространенное. Причем подвержены этому недугу в основном мужчины (видимо, большинство женщин столь тщательно скрывают свой истинный возраст, что и сами не в состоянии вычислить, когда у них наступает искомый "средний").

Самая распространенная реакция на КСВ — желание "апгрейдить" свою жизнь и обзавестись новой машиной, женой и набором хоккейных клюшек. Она же и самая неэффективная. Эйфория новизны быстро испарится, а ощущение собственной никчемности накатит еще больше. Гораздо разумнее взглянуть на вещи по-взрослому и попытаться разобраться, что конкретно тебя так гложет.

В ранней зрелости (25-35 лет) мужчины строят свое "я", разрабатывая три эпические темы мужественности: героизм, сексуальность и отцовство. Чем дольше разрабатывают, тем, соответственно, больше у них накапливается разочарований: вкалываешь как вол, а повышают вечно каких-то недоумков, дети упорно отказываются мыть руки перед едой, эрекция выглядит не так впечатляюще, как раньше, очередная девушка предлагает остаться друзьями, а очередной друг ломает позвоночник в аварии. Все! Властелин Вселенной лежит у обшарпанного порога КСВ.

Первое, чему нужно научиться, — смотреть на вещи правильно. А правильная формулировка гласит: то, что с тобой сейчас происходит, — не кризис, не фатальное скольжение вниз, а торжественное переселение в ту половину жизни, где происходит все лучшее. Отец психоанализа Юнг писал: "Во второй части жизни у человека гораздо больше потенциала для роста и самореализации". Посмотри на этот этап как на второй тайм, который почти всегда интереснее и результативнее. Сейчас в твоем активе богатый жизненный опыт, который не даст совершить многих ошибок, и осознание того, что некоторые неприятности, вроде проблем с преждевременной эякуляцией и несданной сессии, ты уже благополучно пережил.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEE WOODGATE

www.menshealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

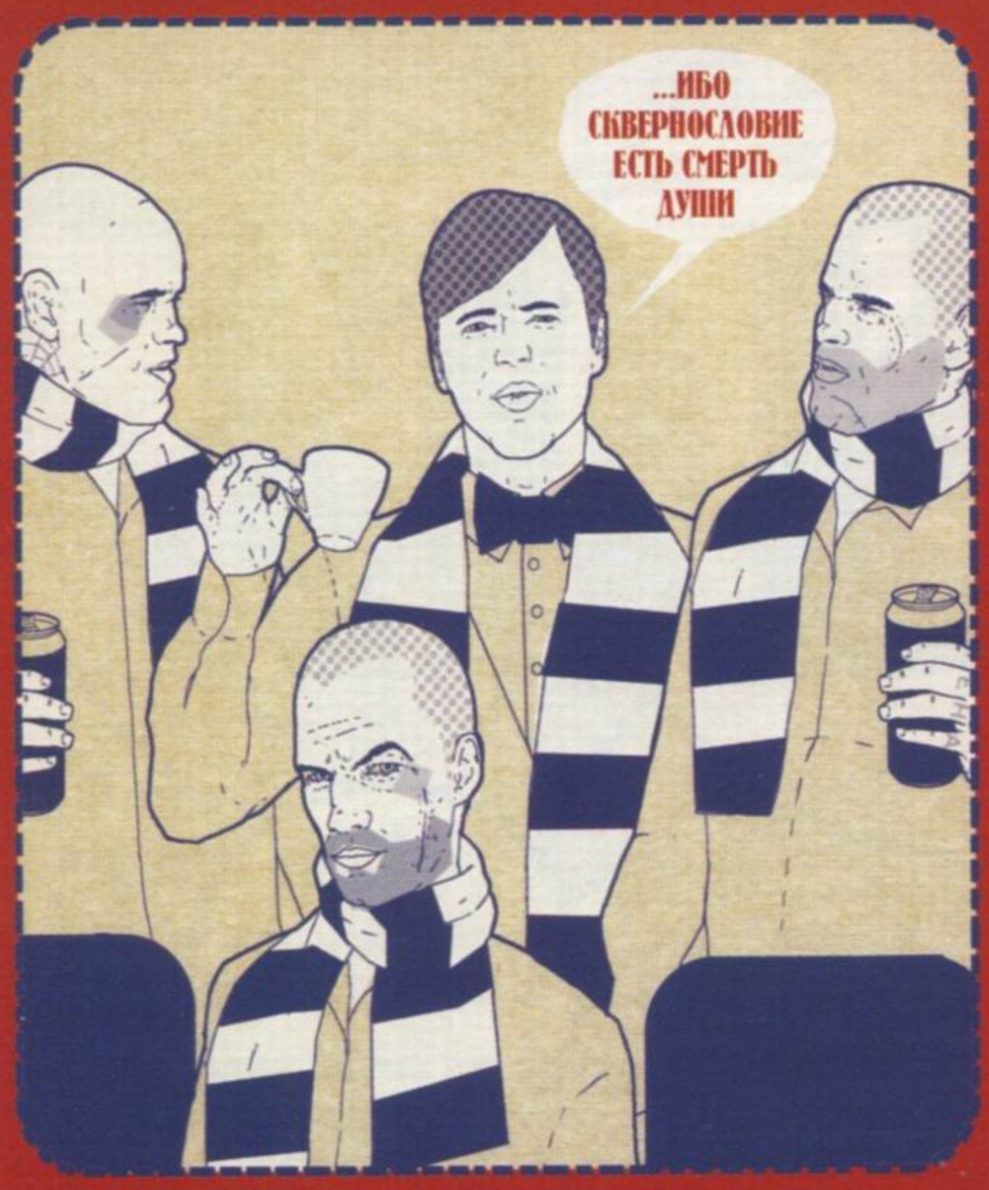
МАТЕРЮСЬ КАК САПОЖНИК

МН-РЕШЕНИЕ: ПЕРЕЗАГРУЗИ СЛОВАРЬ

ЭКСПЕРТ: Екатерина Аникеева, психолог

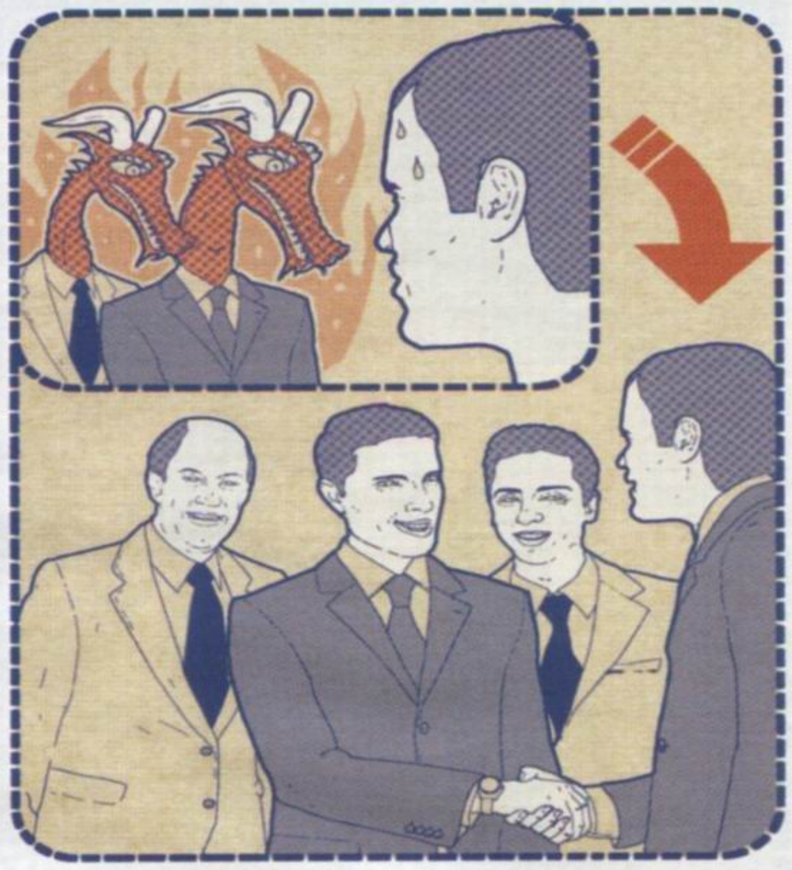
Известно, что в дореволюционное время в приличных деревнях сказанное матом слово могло стать поводом для кулачного боя. Настолько это было неприлично и оскорбительно для чужих ушей. Собственно, и сейчас во многих компаниях не слишком приветствуется. И даже если все присутствующие активно матерятся, еще не значит, что им это в кайф. Дело в том, что мат сам по себе вызывает полусознательное чувство вины (мы говорим о нормальных, конечно, людях) и униженности – и тут уж, понятно, не до приятной беседы.

Обычно люди злословят не столько от чрезмерного накала эмоций, сколько по привычке. Поэтому главное правило – забыть саму возможность использовать мат. Просто дай себе такую установку и не допускай поблажек, где бы ты ни находился, в мужской раздевалке, спортбаре или на званом ужине в посольстве Великобритании. Еще лучше – найти единомышленника и бросать ругаться на спор, а за малейшее нарушение "штрафовать" друг друга. Постоянно держа табу на мат в голове, ты со временем начнешь замечать, как непечатные выражения постепенно исчезают из речи. В компании, где матерятся через слово, ты будешь выглядеть на порядок выигрышнее, чем все остальные. Вот тебе и повышение самооценки. При этом очень важно, чтобы окружающие осознали: чистая речь – это твое правило. Вот увидишь, хороший пример не менее заразителен, чем дурной, так что, глядишь, со временем вы все заговорите, как джентльмены.



СТРАХ

МН-РЕШЕНИЕ: ВСТРЕТЬСЯ С НИМ



ЭКСПЕРТ: Бер Гриллз, бывший боец британского десанта SAS, ныне телеведущий, писатель и путешественник.

Я прожил огромную часть жизни в страхе. Если бы вы знали, как я боялся, выполняя задание в составе группы захвата и прыгая с вертолета в гущу самых непроходимых джунглей мира! Ну и что? Страх — полезнейшая из эмоций, дарованная нам для того, чтобы обострить внимание и чувства, напомнить организму о такой полезной функции, как самосохранение. Поэтому страху нужно идти навстречу. Хуже всего в стрессовой ситуации — ждать. Когда ты "в зоне действия" и идешь к цели, все лишнее из головы выветривается, а вот ждать и предвкушать, как и что будет дальше, — настоящая пытка. Так что, если ты чего-то боишься, — полный вперед, просто сделай это.

ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ

МН-РЕШЕНИЕ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

ЭКСПЕРТ: Эд Бизли, тренер

Наверняка ты не имеешь ничего против женской груди. Если, конечно, счастливым обладателем оной не являешься сам. Рецепт спасения от женоподобных сисек — комбинация жиросжигающих упражнений с полной проработкой всех мышц груди. Попробуй использовать эту программу три раза в неделю:

1. **Эллиптический тренажер** 15 мин.
2. **Пресс на наклонной скамье** 3 подхода по 10-12 повторов.
3. **Тяга на кроссовере** Спина прямая, ручку дотягивать до уровня груди. 3 подхода по 10-12 повторов.
4. **Перекрестная тяга на тренажере** Начинаешь с разведенными в стороны руками, сводишь их до живота. 3 подхода по 10-12 повторов.
5. **Отжимания** 3 сета по 10-12 повторов.
6. **Тяга сверху на кроссовере широким хватом** 3 сета по 10-12 повторов.
7. **Разведение гантелей сидя** Локти слегка согнуты, гантели на уровне груди. Разводишь руки так, чтобы они были почти на одной линии с туловищем, сводишь. 3 подхода по 10-12 повторов.
8. **Гребной тренажер** 10 мин.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ МОГУ ЗАСНУТЬ

МН-РЕШЕНИЕ: ВОТ И НЕ ПЫТАЙСЯ

ЭКСПЕРТ: доктор Крис Идзиковски, директор Эдинбургского центра сна

Если у тебя проблемы с засыпанием, следуй правилу 20 минут. Бодрствуешь в течение 20 минут после того, как гасишь свет, — вставай. Чем больше времени ты проводишь в месте, где не можешь уснуть, — вороча-

ешься, кряхтишь и греешь подушку, тем меньше шансов отправиться в объятия к Морфею. Усталость, раздражение, лишние мысли — проблема разрастается как снежный ком. Лучше встань, прогуляйся на кухню или в другую комнату, сядь в кресло. Вместо того чтобы щелкать пультом от телика, поработай над дыханием. Просто сконцентрируйся на том, чтобы дышать медленно и глубоко. Так ты снизишь частоту сердечных сокращений и уровень давления до состояния, когда мозг будет готов уснуть.

ПЛОХОЕ РЕЗЮМЕ

МН-РЕШЕНИЕ: ХОРОШИЙ ОБРАЗЕЦ

ЭКСПЕРТ: Малколм Николсон, основатель консультативно-тренингового центра для будущих руководителей Aspecture (Лондон)

Изобретать колесо, то есть новую формулу составления резюме, тебе не нужно. Просто попробуй избежать типичных ошибок, из-за которых многим соискателям даже не выпадает шанса блеснуть на собеседовании.

1. Длина резюме Люди, которым кажется, что у них не самый внушительный опыт, чересчур подробно расписывают свои обязанности, дабы придать значимости имеющимся у них навыкам. Поверь, никто не будет читать про то, как умело ты руководил двумя грузчиками, когда в офис привезли новую мебель. Само название должности должно точно и емко сообщить потенциальному работодателю суть твоей роли в компании. Проследи за тем, чтобы общий объем текста резюме не превышал двух страниц — это и есть допустимый максимум.

2. Сроки "Дыры" в стаже — не лучшая рекомендация для работодателя. Если, допустим, ты пару месяцев болтался в поисках работы или два года загорал в Бирме, напиши, что занимался стажировкой за рубежом, пытаясь освоить развивающиеся сегменты ипотечного рынка.

3. Пирамидоподобность Информация о последнем месте работы должна быть расписана подробнее предыдущих. Чем ближе к старту твоей карьеры — тем меньше объем текста. Свою первую запись в трудовой книжке, как бы ты ею ни гордился, постарайся уместить в одну строку.

4. Квалификация Преувеличивать свои заслуги перед родиной дозволяется, но откровенно врать — нет. Не стоит писать того, что ты не можешь подтвердить, каких-то мифических курсов инвест-банкиров или свободное владение японским. Если попадешься, может быть плохо. Причем надолго. Окажешься в черном списке рекрутеров — и о тебе будут вспоминать только как о ярком примере неудачи.

5. Интернет Удали с YouTube видео, где ты исполняешь румбу в компании пяти стриптизерш на капоте чужого "мерседеса", спрячь под замок посты в ЖЖ, где подробно описываешь, что и с кем у тебя было дальше (взамен можешь выложить аналитические статьи). В рекрутинговых агентствах тоже умеют пользоваться Интернетом, а твоему будущему шефу может сильно не понравиться то, как ты привык развлекаться во внерабочее время.

БЕШУСЬ ЗА РУЛЕМ

МН-РЕШЕНИЕ: РУЛИ С КОМФОРТОМ

ЭКСПЕРТ: Марк Морозов, психиатр, психоаналитик, д.м.н.

Вождение само по себе стресс. Даже если ты не стоишь в пробках, а потом не объясняешься с шефом по поводу опоздания. Поэтому первое, что тебе нужно сделать, — навести порядок в салоне. Месте, где ты сталкиваешься с этим самым стрессом. Ты, может, и не обращаешь внимания на подобные мелочи, но пустые бутылки, с грохотом катающиеся по полу, и загаженная пепельница раздражают и отвлекают. К тому же забота о собственном комфорте придаст тебе моральных сил.

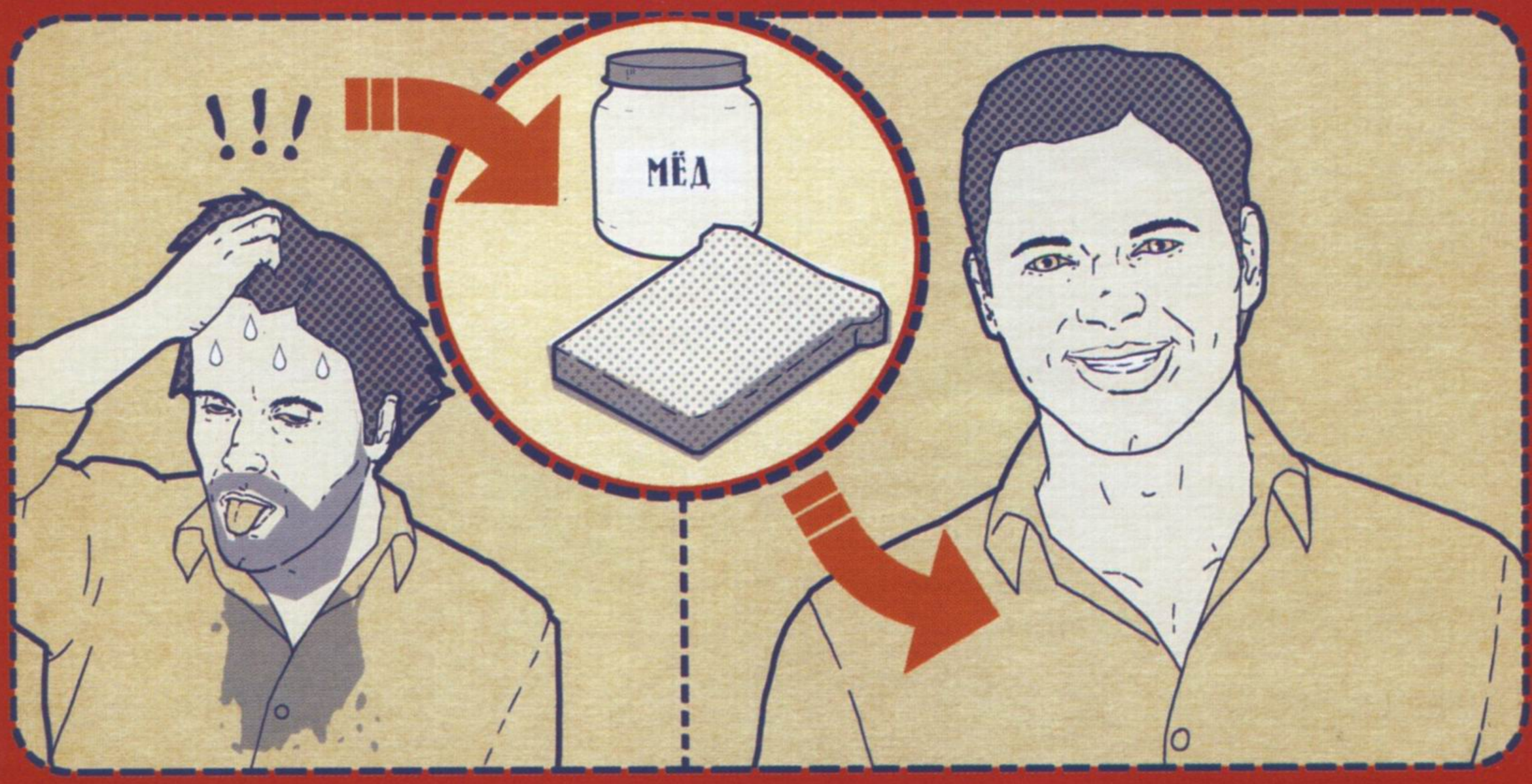
Следующий этап — попытаться докопаться до истины. Что на самом деле является причиной твоего бешенства? Какой-то незнакомый кретин, который тебя подрезал, или все же утренняя ссора с подружкой? Бешенство, как правило, является результатом беспомощности перед решением проблемы. Поэтому оставь в покое имбецила, злостно нарушающего ПДД (его дурные манеры — не твоя забота), и займись реальностью. Если скандала с подругой не избежать, а мировое соглашение так и не было достигнуто, дай себе время остыть, и лишь потом садись за руль. Выйди из дома на 15 мин. раньше, глубоко подыши, послушай спокойную музыку.

И запомни простое, но действенное упражнение на случай внезапного приступа агрессии: выпрями спину, сделай максимально глубокий вдох, сильно напряги мышцы шеи и опусти ее вниз, задержи дыхание, медленно выдохни. Помогает с одного-двух раз.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОХМЕЛЬЕ

МН-РЕШЕНИЕ: ТОСТ С МЕДОМ



ЭКСПЕРТ: Джон Эмзли, член Королевского общества химиков, автор книги "Гид по химии потребительских товаров"

Алкоголь, несмотря на то, что редко пахнет, как отвар пустырника, — мочегонное средство, то есть диуретик. Это значит, что в процессе выпивания ты теряешь массу полезных химических веществ. Причем для этого тебе даже не обязательно обниматься с унитазом. Натрии и прочие калии покинут тебя предательски незаметно. Тост с медом — то, что нужно для приведения себя в порядок. Фруктоза восполняет утраченный гликоген (основной запасной углевод), а доза натрия и калия помогает нервам и мышцам начать функционировать так, словно ты и не терял вчера человеческий облик.

ЛЕНЬ

МН-РЕШЕНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙ ЕЕ

ЭКСПЕРТ: Ринад Минвалеев, кандидат наук, физиолог

Предаваться лени — верный путь к здоровью и долголетию. Этим аргументом следует заткнуть свою "внутреннюю" маму или бабушку, ворчащую о том, что ты лежишь как увалень, лучше бы делом занялся. Механизм прост: когда ты расслабляешься и, на взгляд окружающих, откровенно тупишь, в работу вступает парасимпатическая нервная система — та, которая отвечает за восстановление сил, в отличие от симпатической — затратной. Пульс снижен, дыхание глубокое, давление в норме. Ленивое времяпрепровождение отлично помогает в борьбе со стрессом, повышает иммунитет и продлевает жизнь, помогая контролировать износ организма, и в первую очередь — сердечно-сосудистую систему. Не зря разумно мыслящие народности вносят в свой распорядок дня время для релаксации: уважающий себя китаец лучше откажется от обеда, чем от медитации. Живя по принципу "в пору рабочую пашут и ночью", ты превращаешься в сосуд, переполненный гормоном старения и старческого слабоумия — кортизолом. Верный способ снизить его выработку — регулярно позволять себе лениться.

ПОСЛЕДНИЕ 5 КГ

МН-РЕШЕНИЕ: СЛЕДИ ЗА САХАРОМ

ЭКСПЕРТ: Джейми Сойер, известный британский фитнес-специалист

Сколько бы ты ни сбросил, последние 5 кг всегда стараются задержаться подольше. Перед этим все равны — и опытные качки, и худеющие менеджеры. Причина — в неправильном питании. А решение — в том, чтобы контролировать количество углеводов с помощью диеты. Пополняй их запасы, когда это больше всего нужно организму — сразу после тренировки. Поосторожнее с пастой, картошкой, хлебом. Налегай на траву, мясо без жира и рыбу, чтобы стимулировать метаболизм, улучшить инсулиновую реакцию и проткнуть наконец этот "спасательный круг" со своих боков. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕЧЕНЬ ПО-СТО

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГРАММОВСКИ

10 МИФОВ О ЦИРРОЗЕ

МЫ НЕ ХОТИМ ТЕБЯ ПУГАТЬ, НО И ШУТИТЬ НЕ СОБИРАЕМСЯ. И НАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БУДЕТ ОБИДНО, ЕСЛИ ХОТЬ ОДИН ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ MEN'S HEALTH СЛУЧАЙНО ОТОЙДЕТ В МИР ИНОЙ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ЕГО ПЕЧЕНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ГНИЛУЮ ГУБКУ. ТАК ЧТО ПРОЧИТАЙ ВНИМАТЕЛЬНО ВЕСЬ МАТЕРИАЛ И ПОСТАРАЙСЯ НАС НЕ РАССТРАИВАТЬ.

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

1

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВРАЧАМИ И СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ. ОБЫЧНАЯ СТРАШИЛКА ДЛЯ ОТУЧЕНИЯ ОТ ИЗЛИШЕСТВ НЕХОРОШИХ

К сожалению, в выражении "пропил печень" нет никакого преувеличения. Факты ее гибели от злоупотребления алкоголем были зафиксированы еще врачами Древней Индии. А сам термин "цирроз печени" ("рыжая печень") появился в медицине в начале позапрошлого века, и тогда же была описана клиническая картина заболевания. С тех пор мало что изменилось. Хроническая алкогольная интоксикация — причина половины всех случаев цирроза. Заболевает в среднем каждый третий алкоголик, обычно через 10-15 лет после начала злоупотребления. Среди этих страдальцев в два раза больше мужчин, чем женщин (догадайся почему).

Суть цирроза — разрушение ткани печени из-за некроза и фиброза гепатоцитов (то есть смерть печеночных клеток и замена их коллагеновыми волокнами). В результате чего печень перестает быть фабрикой по очистке крови и становится бесполезным скоплением соединительной ткани.

2

ЦИРРОЗ ГРОЗИТ ТЕМ, КТО ПЬЕТ ВСЯКУЮ ГАДОСТЬ, ВЕДЬ ВРЕДЕН НЕ САМ АЛКОГОЛЬ, А ЯДОВИТЫЕ СИВУШНЫЕ МАСЛА. ПЕЙ КАЧЕСТВЕННУЮ ВОДКУ – И ТВОЯ ПЕЧЕНЬ ТОЛЬКО СПАСИБО ТЕБЕ СКАЖЕТ

Оставь это утверждение на совести производителей алкогольной продукции. Печень губит этанол сам по себе, даже чистейший и наивысшего качества. Он обладает неприятной способностью активизировать фиброгенез в тканях печени. Другими словами, именно под его воздействием клетки начинают вырабатывать коллаген и происходит замена дееспособной печеночной ткани на совершенно бесполезную соединительную. Опасная доза алкоголя давно и хорошо известна — 40-80 г этанола (200-400 г водки) в день — в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Известно также, что вероятность цирроза после 15-летнего пьянства в 8 раз выше, чем после 5-летнего.

Хотя доля правды в суждениях любителей качественной водки все же есть: если к этанолу добавлена всякая ядовитая гадость — риск увеличивается.

3

КТО НЕ ПЬЕТ – ОТ ЦИРРОЗА НЕ ПОМРЕТ

Увы…. Трезвеннику точно не грозит лишь один из главных факторов развития цирроза, а всего их около десятка. Причинами возникновения болезни могут быть вирусный гепатит, заболевания желчных путей, действие токсинов, передозировка лекарств, некоторые паразитарные и инфекционные заболевания (например, эхинококкоз, бруцеллез, токсоплазмоз). Выводы делай сам.

4

ЦИРРОЗ – ЭТО СУДЬБА, И БОРОТЬСЯ С НИМ БЕСПОЛЕЗНО. БЕЗ ПЕЧЕНИ ДОЛГО НЕ ПРОЖИВЕШЬ

Но и сдаваться раньше времени нельзя. Продолжительность и качество жизни зависят от происхождения цирроза, степени деструктивных изменений печени, проводимого лечения и, разумеется, стадии заболевания — чем раньше поставлен диагноз, тем более благоприятен прогноз. При алкогольном циррозе пожизненный отказ от алкоголя на ранних стадиях и современное лечение приводят к выздоровлению, при вирусном — приостанавливают развитие процесса и способствуют длительной ремиссии.

Поэтому не жди клинических симптомов — вздутия печени, желтухи и крови из носа. Это признаки не начала, а развернутой стадии. Сдавай кровь на биохимический анализ и проходи УЗИ печени при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта или повышении температуры неясного происхождения. Особенно если в твоей жизни присутствуют факторы риска — перенесенный вирусный гепатит или контакт с такими больными, переливания крови, хирургические вмешательства и, само собой, пагубное пристрастие к алкоголю.

5

ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ СПРАВИТЬСЯ С ЦИРРОЗОМ НЕ ПРОБЛЕМА

К сожалению, изменения ткани печени при развитом циррозе необратимы — с этим неприятным фактом приходится считаться. По одной из принятых в медицине классификаций, цирроз может закончиться: улучшением, стационарным состоянием, ухудшением, смертью. Слово "выздоровление" в этом списке, увы, отсутствует. Избавиться от цирроза можно только вместе с печенью, и лишь неисправимые оптимисты могут надеяться на ее успешную трансплантацию.

Но (см. п. 4) еще раз повторяем: при ранней стадии алкогольного цирроза вовремя принятые меры могут привести к восстановлению тканей печени. Если же дело дошло до необратимой деструкции печеночной ткани, даже при самом счастливом стечении обстоятельств самый благоприятный исход — достижение стадии неактивного и не прогрессирующего течения заболевания.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТЕЧЕНИЕ ЦИРРОЗА МОЖЕТ БЫТЬ ДЛИТЕЛЬНЫМ (ДО НЕСКОЛЬКИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ) ИЛИ МОЛНИЕНОСНЫМ (ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ)

Epidem.ru Journal-plaza.net

НА РАЗВЕРНУТОЙ СТАДИИ ЦИРРОЗА ПОЯВЛЯЮТСЯ КОЖНЫЕ ПЕЧЕНОЧНЫЕ ЗНАКИ – НА ЛИЦЕ И В ОБЛАСТИ ПЛЕЧ, ПОКРАСНЕНИЕ ЛАДОНЕЙ, БЛЕДНОСТЬ НОГТЕЙ, ДЕФОРМАЦИЯ ФАЛАНГ ПАЛЬЦЕВ РУК В ВИДЕ БАРАБАННЫХ ПАЛОЧЕК, КРАСНЫЙ “ЛАКИРОВАННЫЙ” ЯЗЫК

www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net

6

НО ЕСТЬ ЖЕ ЧУДО-ЛЕКАРСТВО, ЕГО ДАЖЕ В РЕКЛАМЕ ПОКАЗЫВАЮТ — ОНО СТРУКТУРУ ПЕЧЕНИ ВОССТАНАВЛИВАЕТ

Имеешь в виду "Эссенциале форте", "Эссенциале-Н" или "Эсслив ер"? Все правильно, это гепатопротекторы. Их действующее вещество — эссенциальный фосфолипид лецитин — входит в состав мембран клеток печени — гепатоцитов. Обычно его назначают внутривенно и перорально больным с алкогольным поражением печени для восстановления разрушенных мембран клеток. Однако в настоящее время многие исследователи считают, что эффективность лецитина слегка преувеличена (лишь половина вводимых фосфолипидов полностью встраивается в мембраны клеток и реально восстанавливает печень). А самое главное, оно не может сотворить чудо и восстановить ткани, в которых уже произошли необратимые изменения (см. п. 5).

7

ЛЮБОЙ ГЕПАТИТ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПРИВЕДЕТ К ЦИРРОЗУ ПЕЧЕНИ

Не все так печально. Сначала острый вирусный гепатит должен перейти в хронический с высокой степенью активности, что при правильном и своевременном лечении случается далеко не всегда. И даже тогда только половина случаев заканчивается циррозом. По данным медицинской статистики, цирроз развивается в среднем в течение 5 лет примерно у 1% больных, перенесших симптоматическую или безжелтушную форму гепатита B или C. К сожалению, вирусы гепатита D и G более зловредны и значительно увеличивают риск развития цирроза, но не превращают его в фатальную неизбежность.

8

ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ СТРАДАЮТ ТЕ НЕСЧАСТНЫЕ ГУСИ, КОТОРЫХ БЕЗЖАЛОСТНЫЕ ФЕРМЕРЫ НАСИЛЬНО ОТКАРМЛИВАЮТ И ПОТОМ ДЕЛАЮТ ИЗ ИХ ПЕЧЕНИ ФУА-ГРА ДЛЯ БЕЗДУШНЫХ ГУРМАНОВ

Не совсем так. Бедным птицам действительно вставляют в горло шланг и через него заливают в желудок сверхкалорийный корм. Но это издевательство приводит всего лишь к увеличению и ожирению печени. Кстати, циррозную печень гурманы наверняка отвергли бы — жесткая слишком. Отсюда вывод (кроме отказа от фуа-гра по моральным соображениям): если будешь много, вкусно и жирно кушать, умереть от цирроза печени тебе все же не удастся. Скорее всего, первыми не выдержат сосуды или поджелудочная железа. К так называемому алиментарному циррозу может, наоборот, привести неполноценное питание с дефицитом белков и жиров, но для этого надо долгие годы сидеть на очень скудной диете из фруктов и злаков.

9

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНЬ АТРОФИРУЕТСЯ, И НЕСЧАСТНЫЙ ТИХО, КУЛЬТУРНО ПОМИРАЕТ

Не совсем так. Финальной стадией обычно бывают: энцефалопатия и печеночная кома, желудочно-кишечное кровотечение или асцит с последующим перитонитом. Звучит непонятно? Для любознательных — подробности.

Энцефалопатия — комплекс нервно-мышечных расстройств, обусловленных тяжелой печеночной недостаточностью. Начинается все со снижения активности и апатии. Потом больной становится агрессивным и неопрятным, совершает бессмысленные поступки. На следующей стадии развивается спутанность сознания, мышечные судороги, нарушение координации движений. Последняя стадия — печеночная кома, сначала с периодами ясного сознания и возбуждения, потом — без рефлексов и чувствительности к боли. С этого момента угасание действительно можно считать тихим и культурным.

Желудочно-кишечные кровотечения возникают следующим образом. У здоровых людей через печень протекает около 1 л венозной и 0,5 л артериальной крови в минуту. Оба потока соединяются в печени и интенсивно контактируют с ворсинками гепатоцитов — это и есть очистка крови печенью. Фиброз печеночной ткани (замена здоровых клеток соединительной тканью) вызывает затруднение нормального кровотока, кровь начинает искать обходные пути: образовывать соединения там, где вены и артерии расположены близко друг от друга, — в слизистой оболочке пищевода и прямой кишки, на передней брюшной стенке. В результате на животе выше пупка образуется характерный для больных циррозом сосудистый узор "голова медузы", а при разрыве анастомозов начинаются опасные для жизни желудочно-кишечные кровотечения (рвота темной венозной кровью или дегтеобразный стул).

Асцит — это нарушение водно-солевого обмена, в результате чего в животе скапливается до 3-6 л жидкости, а иногда и больше (ведро воды практически). Эта жидкость может спонтанно инфицироваться бактериями из кишечника, и тогда асцит переходит в перитонит, смертность при котором достигает 80-100%.

10

ПУСТЬ УМРУ Я РАНО, НО ДО КОНЦА ОСТАНУСЬ НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ

Это вряд ли. У больных циррозом (особенно алкогольного происхождения) часто происходят изменения в гормональной сфере, образуется избыток эстрогенов или дефицит тестостерона. В результате — гинекомастия (увеличение груди до женских размеров) или импотенция и атрофия яичек. ■

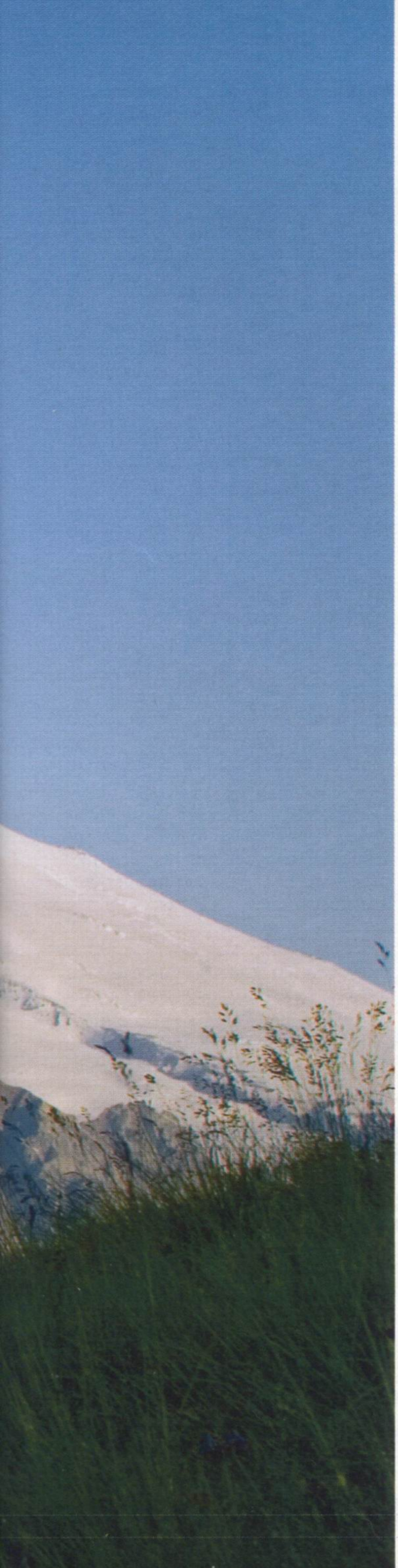
Epidem.ru Journal-plaza.net

НА ЕВРОПУ — СВЫСОКА

ТЕБЯ ДОСТАЛА ИНФЛЯЦИЯ, РОСТ ЦЕН НА БЕНЗИН, ШУМНЫЕ СОСЕДИ И РУТИННАЯ РАБОТА? ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ВСЕ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ПОКАЗАЛИСЬ ТЕБЕ МЕЛКИМИ ДРЯЗГАМИ, НЕ ПОКУПАЙ В ВЕТЛЕЧЕБНИЦЕ БЕШЕНУЮ СОБАКУ. СХОДИ-КА ЛУЧШЕ НА ЭЛЬБРУС!

ТЕКСТ И ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru
Journal-plaza.net



То хорошего можно ожидать от поездки в горы, если практически перед самым отъездом ты совершенно случайно расшибаешь стопу до баклажанного цвета, она опухает и с трудом помещается в ботинок? Я к пессимистам не отношусь, но когда, прихрамывая под набитым до предела рюкзаком, я садился в поезд Киев — Кисловодск, чтобы отправиться в горы, в которых никогда не был, с людьми, которых я никогда в жизни не видел, на душе у меня было стремновато. А что поделаешь, раз редакция послала — надо ехать.

Чтобы показать дорогим и любимым читателям, что в жизни всегда есть место подвигу, что экстрим может быть доступным и безопасным и что лучше гор могут быть только горы (особенно если после гор смотаться отдохнуть на море). И вообще, приятно хоть ненадолго почувствовать себя выше всех в Европе, особенно когда вся остальная редакция изнемогает в душном Киеве, прячась в кондиционированной коробке офиса.

Зачем люди ходят в горы? А кто их знает. У каждого свой ответ. Впрочем, независимо от личных предпочтений, общим знаменателем для всех будет одно — в горах люди отдыхают. Преимущественно душой, потому что телу приходится очень неслабо пахать. В некоторых случаях (а случаются они, увы, нередко) душе настолько нравится отдых в горах, что она расстается с телом. Поэтому, отправляясь в горы, а тем более в горы высокие, следует подготовить тело и душу к любому развитию событий. Но это так, лирическое отступление.

На Эльбрус я хотел давно, еще со студенческих лет. Почему-то был уверен, что после покорения Говерлы надо непременно взобраться повыше. Но поднять планку высоты выше говерлиных 2061 метра мне никак не удавалось. Вероятно, я бы так и забил на эту затею, но тут внезапно звезды выстроились нужным образом и мое мудрое руководство сделало мне предложение, от которого нельзя было отказаться. Действительно, зачем отказываться от командировки на Эльбрус, если можно совместить приятное с полезным, пусть и с некоторым риском?

Эльбрус — коварная гора, ежегодно на ее склонах остается не меньше десятка человек. Дело в том, что, несмотря на солидную (5642 м) высоту и все связанные с этим сложности, на обе вершины Ошхамахо, или Горы счастья, как называют Эльбрус адыги, можно взойти без использования альпинистской техники — то есть практически пешком. В хорошую погоду это под силу даже полному чайнику с крепким здоровьем, в чем читатель убедится позже. Но вот беда, погода на Эльбрусе очень переменчива. А в туман или в снег шансы "остаться" увеличиваются многократно даже для бывалых альпинистов. Так что если хочешь покорить вершину и вернуться домой с рюкзаком, а не в мешке — не забывай про скромность. И конечно же, лучше приехать обратно без горы, чем без обмороженных и ампутированных ног.

Первой проблемой, которая решилась довольно быстро, стал поиск подходящей группы, к которой можно было присоединиться, чтобы за компанию съездить на Эльбрус. Основным требованием была надежность организаторов — их должны были рекомендовать люди, заслуживающие доверия. Затем начался долгий и довольно нудный выбор снаряжения, которое требовалось докупить для поездки (к счастью, основная часть этого добра у меня уже имелась). Сначала пришлось перелопатить немало интернет-страниц крупных магазинов, специализирующихся на туристической экипировке, и отобрать несколько моделей, устраивающих меня по основным характеристикам. После чего началось самое интересное — непосредственная примерка. На примерку ботинок надо захватить с собой толстые носки, на

Epidem.ru Journal-plaza.net

примерку мембранных вещей — то, что ты собираешься под ними носить, иначе невозможно реально оценить, будет ли вещь стеснять твои движения или же, наоборот, болтаться на тебе, так что под ней будет гулять сквозняк. В общем, спектакль с переодеванием. Если учесть, что на дворе стояло лето, а мембранные куртки я мерял на два полара, легко представить, сколько потов с меня сошло, прежде чем я сделал окончательный выбор.

Затем была репетиция утрамбовки вещей в рюкзак. Самому не верится, но получилось с первого раза. Правда, не обошлось без жертв — дома остались зарядка для мобильного, книжка и телеобъектив. Без травм тоже не обошлось — увлекшись сборами, я споткнулся о ножку кресла так, что та смяла тапку и вбилась мне между пальцев. "Был бы босиком — наверняка бы себе что-нибудь сломал", — подумал я и застегнул пряжки на рюкзаке.

К вечеру стопа посинела и опухла. Ко дню отъезда отек несколько спал, синевы тоже поубавилось, но ходить все равно было больно. Я положился на авось, мазь и сутки в поезде, в течение которых палец можно будет не беспокоить, и отправился в путь.

Группа, к которой я присоединился, ехала из Днепропетровска, и встретиться мы должны были уже в поезде. Этот момент меня беспокоил: а вдруг мы жестко не сойдемся характерами или главный окажется редким психом и отравит мне существование на ближайших три недели. Судьбоносная встреча с Вождем, как именовали старшего остальные участники, состоялась в Ясиноватой. К счастью, Вождь оказался нормальным мужиком, и я, успокоенный этим фактом, отправился обратно на свою верхнюю полку долеживать остаток пути.

ДЕНЬ 1-Й, КАВКАЗ

На следующий день, перед рассветом, мы выгрузились в Пятигорске под проливным дождем, чтобы на заказанной заранее "газели" забросить-ся в ущелье Адыл-Су, где нам предстояло проходить акклиматизацию. По дороге водитель, давно знакомый с Вождем, развлекал его байками о том, как в группе, которую он вез несколько дней назад, некий герой (потому что о мертвых или ничего, или хорошее), изрядно выпив, решил сбегать на соседнюю гору. Исход забега оказался летальным — сердце не вынесло такого надругательства. Дорога под оптимистичные рассказы пролетела незаметно.

Приехали на поляну Джантуган. Дождь расставаться с нами ну никак не хочет. Быстро ставим палатки и прячемся под дощатый навес готовить обед. На последней стадии приготовления борща к нам приходит лесник и радостно сообщает, что в связи с проливными дождями и ледовой пробкой уровень воды в расположенном выше по ущелью ледниковом озере Башкара за сегодня поднялся уже на 40 сантиметров. Если дело пойдет так и дальше, то сойдет сель в полтора миллиона кубометров воды с высотой волны до 10 метров и наш лагерь и все соседние палатки, а также и нас самих ждет печальная участь. Палатки собираются, лагерь сворачивается, срочно перебазируемся туда, где волна нас не достанет. Все, поселились.

ДЕНЬ 2-Й

Факт, что мы живем на высоте 2300 метров, то есть на двести с лишним метров выше Говерлы, греет душу. Погода установилась прекрасная. Начались акклиматизационные выходы. Шучу, что теперь я хожу в горы, как на работу. На второй день пошли на ледник учиться ходить в кошках. Это чудо — по льду, как по асфальту! Сдуру забежал высоко, потом посмотрел назад, увидел, сколько на леднике трещин, живенько себе представил, как в них холодно и одиноко — и осторожно потопал назад, к группе.

"УРОВЕНЬ ВОДЫ ПОДНЯЛСЯ НА 40 СМ. ЕСЛИ ТАК ПОЙДЕТ И ДАЛЬШЕ, ТО СОЙДЕТ СЕЛЬ В ПОЛТОРА МИЛЛИОНА КУБОВ С ВЫСОТОЙ ВОЛНЫ ДО 10 МЕТРОВ И СМОЕТ ЛАГЕРЬ"

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЕНЬ 3-Й

Во время выхода к озеру, которым нас так настойчиво пугали, на узкой тропе нам попалась спускавшаяся навстречу сверху из ущелья группа парней с хмурыми лицами и потрепанной снарягой. "Дорогу, спасработы!" Мы освобождаем проход. Только тут замечаю идущую вторым эшелоном шестерку ребят с носилками. К носилкам ремнями пристегнут большой черный полиэтиленовый мешок. "58 лет, сердце не выдержало. Да, альпинист со стажем", — лаконично отвечает на вопросы наших старший спасгруппы. Как там у Высоцкого? "...Так лучше, чем от водки и простуд"? Да, вероятно, лучше. Вот только не рано ли?

Степень экипированности спасателей оставляет желать лучшего и надеяться только на себя.

ДЕНЬ 7-Й

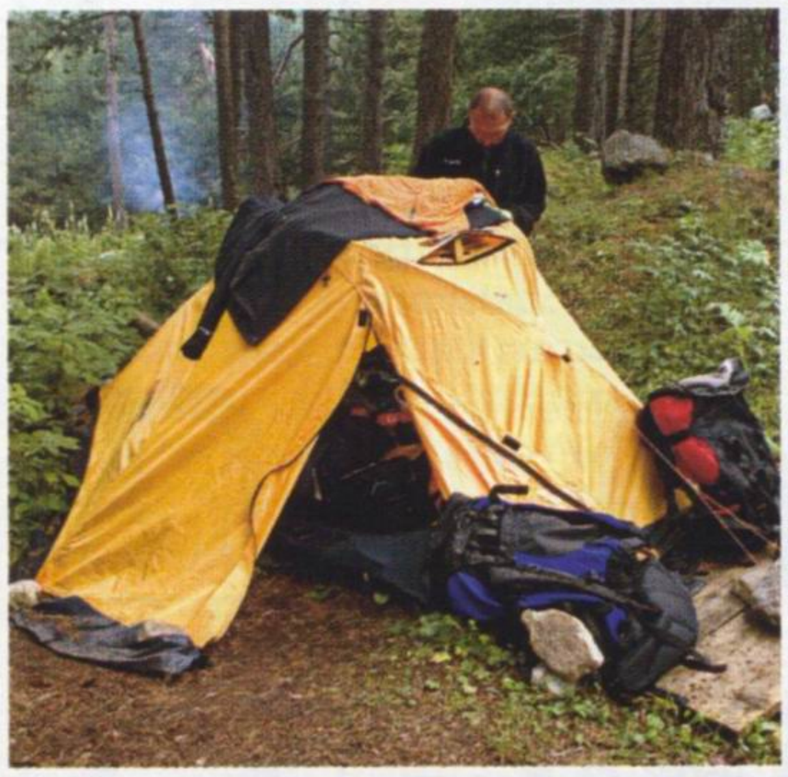
Жутко хочется кефира. Акклиматизация проходит успешно, продолжаем наращивать высоту. Завтра втроем с полной выкладкой поднимаемся на перевал ВЦСПС (перепад высоты приблизительно 1500 метров), с перевала идем выше — на вершину Андырчи (3937 м) и там ночуем. Основная группа ночует ниже перевала и на вершину будет подниматься только послезавтра утром.

ДЕНЬ 8-Й

Выходим перед рассветом, чтобы жара меньше докучала на маршруте. Не спеша взбираемся вверх по крутому склону. Как везде в этих местах, попадаются памятные таблички с именами тех, кто здесь "остался". Одна из них слегка высаживает меня на измену — парень, мой тезка, погиб тут 23-го июля, а сегодня у нас 24-е. Впечатление усиливает следующая табличка — про двух минчан, погибших тут 25-го. Я что, невовремя на гору собрался, что у нее, критические дни по этим числам?! Ладно, суеверия не мой профиль. По мере подъема за спиной все шире раскрывается вид на соседние хребты. Такой красоты я еще не видел, точнее, видел, но по телевизору. Правда, взойти на эти вершины мне вряд ли суждено — я ведь не альпинист и никогда им не буду. Но зато и шансы пополнить здешнюю коллекцию табличек у меня минимальные, и это не может не радовать.

Наконец достигаем перевала. Если шли мы к нему под палящим солнцем, то теперь погода меняется — из-за хребта дует сильный холодный ветер. Надеваю ветровку, и восхождение продолжается. Вскоре выходим к уютной ложбинке на хребте, откуда открывается шикарный вид на Эльбрус. Погода стоит чудесная, над горой ни облачка, можно даже разглядеть вытоптанную восходителями в снегу тропу. Скоро и мы там будем, а пока что сбрасываем рюкзаки на месте будущей стоянки и налегке идем к вершине. Впрочем, идем — это сильно сказано. Мы движемся по скальному гребню, перелезая с камня на камень, с зубца на зубец. Солнце печет все сильнее и сильнее, я жалею, что не снял куртку. Чувствую, что перегреваюсь. Эта гора

Ехать в горы лучше с кем-то, кто там был. Поэтому стоит начать подготовку к поездке с поисков локального альпинистского или туристического клуба, организовывающего подобные поездки для новичков. Во-первых, тебе не придется заморачиваться оформлением пропусков в погранзону — неподалеку от Эльбруса проходит российско-грузинская граница, а ущелья находятся непосредственно в погранзоне. Во-вторых, ты сэкономишь кучу сил, нервов и денег на доезд от железной дороги до окрестностей Эльбруса и обратно. И в-третьих, организаторы поездки проконтролируют твою подготовку к восхождению и помогут ценными советами в выборе необходимого снаряжения.



Epidem.ru Journal-plaza.net

начинает меня уже раздражать — у нее нет ярковыраженной вершины, просто один из этих зубцов чуть выше других. Думаешь, что следующий, но за ним открывается новый — и так раз за разом. Наконец-то! На следующем зубце вижу тур — сложенную из камней башенку, обозначающую вершину Андырчи. До нее меньше 10 метров, достаточно просто перелезть с зубца на зубец, но тут я понимаю, что не буду этого делать. Потому что я уже поймал тепловой удар, пока что в легкой степени. Или это "горняшка" до меня добралась? Медленно разворачиваюсь и осторожно иду обратно. Прежде чем развалиться окончательно, успеваю дойти до рюкзаков и помочь поставить палатку. Быстро забрасываю внутрь коврик и спальник, раздеваюсь и прячусь отлеживаться в тени. Чай, часок сна — и я прихожу в норму. На горы опускаются сумерки, солнце прячется за Эльбрус. Хорошо!

ДЕНЬ 11-Й

Кажется, выделенная нам погода закончилась. С утра льет дождь, выезд на Эльбрус перенесли на завтра.

ДЕНЬ 12-Й

Дождь льет по-прежнему, но тянуть дальше некуда. Едем на Эльбрус. В Азау дорвался до кефира, вдул литр. На канатке выезжаем на высоту 3900, дальше пешком в тумане набираем еще метров 300 и поднимаемся чуть выше Приюта 11-ти. Селимся в хижине. Душновато, однако. Окно открыть нельзя — оно с наветренной стороны, и дует в него немилосердно. Для проветривания приходится регулярно открывать дверь. Самое экстремальное здесь — походы в туалет. Дощатая будка примостилась на краю обрыва, а из очка сквозит так, что кажется, будто законы гравитации тут не действуют. Учитывая, что ветер постоянно несет снег или снежную крупу, которая тает на одежде, каждый вошедший с улицы встречается шуткой: "Что, дождь? Нет, ветер!" Начинает сказываться высота — слегка болит голова, но аппетит отличный.

"САМОЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ЗДЕСЬ — ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ. КАЖДЫЙ ВОШЕДШИЙ С УЛИЦЫ ВСТРЕЧАЕТСЯ ШУТКОЙ: "ЧТО, ДОЖДЬ? НЕТ, ВЕТЕР!"

ДЕНЬ 13-Й

Погода — дрянь. Пошли на акклиматизационный выход на скалы Пастухова. Видимость — метров 20, ветер, зато удалось поймать сигнал и получить sms'ки с Родины. Пытался ответить — не прошло, зато дозвонился. Невероятно приятно услышать родной голос на высоте, на которую еще никогда не поднимался. Завтра ночью штурм. Голова уже почти не болит.

ДЕНЬ 15-Й

Проснулся в час ночи и не поверил глазам — светло, как днем. Потом опять темень, потом снова вспышка света. Гроза! Встал, оделся, вышел на улицу оценить погоду. Ураганный ветер со снежной крупой, молнии сверкают с частотой фотовспышек на пресс-конференции, но грома не слышно — ветер сносит его напрочь. Мда. Ничего не поделаешь, будем пытаться взойти.

На крыльце пристегиваем кошки, включаем налобные фонари. Строимся, выходим. На часах — два ночи. Ветер валит с ног, снежная крупа погремушкой стучит по капюшону, но идти физически легко. Больше давит непроглядная темнота вокруг и неизвестность. Вскоре начинаются остановки на отдых — группа неоднородная, степень подготовки у ребят разная. Люди в колонне перетасовываются, более слабые сползают в хвост. Далеко внизу зажигаются огоньки — другие группы тоже выходят на штурм. А что светится вверху? Подходим ближе. МЧСники сопровождают вниз коммерческую группу, которую недавно провезли мимо нас на ратраке вверх. Те попробовали подниматься, но спасовали и почти сразу пошли вниз. Интересно, когда мы последуем их примеру?..

Мы следуем их примеру где-то через полчаса — одной из девушек становится плохо и Вождь принимает решение спускать всех вниз, чтобы не разделять группу в таких погодных условиях. У меня есть возможность продолжить восхождение, мой

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

напарник — опытный альпинист, но скрепя сердце отбрасываю этот вариант. Очень хочется покорить вершину, но шансов достичь ее у нас почти нет, в лучшем случае мы дойдем до седловины между восточной и западной вершинами, а как сложится ситуация дальше — неизвестно. Если что-то случится, спасать нас в такую погоду никто не выйдет. Нет, это безрассудство. А мы — за разумный экстрим. Спускаемся вниз в полном составе. Теперь понимаю, почему так легко было идти вверх — ветер, дувший нам в спину, теперь дует в лицо. Темнота понемногу рассеивается, где-то за гребнем начинается рассвет. Меня переполняет разочарование — я столько готовился к этому восхождению, на меня надеется столько человек, а я сейчас спущусь с этой горы, так и не покорив ее, сяду в поезд и поеду обратно ни с чем. Доходим до хижины. Долго сижу, не раздеваясь, и смотрю в одну точку. Затем валюсь спать, все делают то же самое.

Следующие два дня проходят как в тумане. "Временная утрата смысла жизни". Никак не могу свыкнуться с таким обидным проигрышем. И наконец принимаю решение — я остаюсь на Кавказе, чтобы еще раз попробовать покорить Эльбрус. С этого момента все течет плавно и спокойно. Уверенность в правильности того, что ты делаешь, — это очень важно. Узнаю прогноз — через пару дней будет погодное окно, единственное за две недели. Договариваюсь о жилье недалеко от Эльбруса, чтобы дождаться этого дня, и нахожу группу, с которой пойду на восхождение. К тому же греет душу новость, что в день нашего неудачного восхождения покорить вершину не удалось никому. Прощаюсь с днепропетровской группой, с которой столько всего испытал. Спасибо и счастливо! Черт, я им даже немного завидую... Жутко хочется домой.

Выбирая обувь, помни, что стопа не должна в ней ездить (иначе при спуске будут сминаться пальцы) и в то же время комфортно чувствовать себя с двумя парами теплых носок – часто обморожение происходит не столько от мороза, сколько от нарушения кровообращения. Одежда должна быть так называемой трехслойной системы. Внутренний слой – термобелье, отводящее влагу от тела, второй слой – одежда из материалов типа Polartec или Softshell, сохраняющая тепло и выводящая наружу испарения, третий, внешний слой – куртка и брюки из мембранной ткани, ветро- и влагозащитной, но опять-таки "дышащей".

ДЕНЬ 20-Й

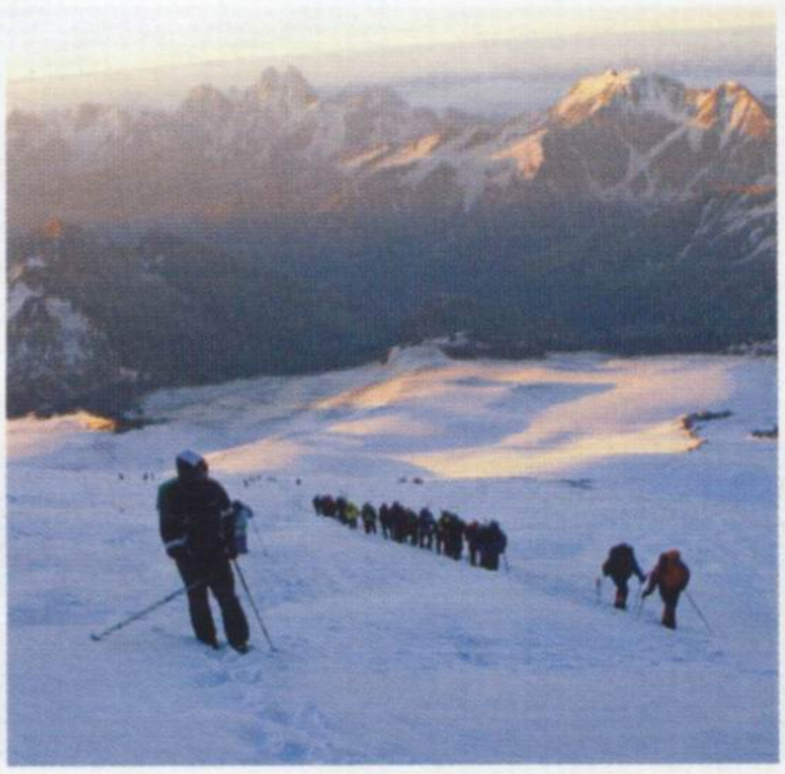
Сегодня снова еду на Эльбрус... С утра туман и дождь, проводник, который поведет группу, сильно нервничает, что не будет погоды, но я почему-то совершенно спокоен. Меня больше беспокоит, как я буду добираться домой после восхождения — поезда ходят только через день, и с билетами сейчас напряженка.

Приехали на гору, поселились в "бочках". Комфортненько, но все еще туман. И тут вдруг распогодилось! Облачность сдуло, небо голубое, Эльбрус как на ладони! Респект метеослужбе! Есть, спать — и вверх! Настрой боевой.

ДЕНЬ 21-Й

Понеслась! Выдвигаемся в два часа ночи, ратраком забрасываемся до скал Пастухова. В группе — двое подростков с отцами, парень из Питера, по сути никогда не ходивший в горы, девушка, мужчина и два проводника. Видимость отличная, звезды можно считать, хотя ветер неслабый и очень холодно. Начинаем восхождение. Внизу мечутся стайки фонариков —

Epidem.ru Journal-plaza.net



сегодня на штурм пойдут все, кто может ходить, такой шанс упускать нельзя. Через час в группе первые потери. Мальчики начинают сдавать, с одним из отцов в сопровождении старшего гида поворачивают обратно. Теперь понятно, почему он шел налегке — с самого начала рассчитывал свалить пораньше. Хрен с ним. Второй гид — дедушка лет под 70. Интересно, надолго ли его хватит?

Светает. Ниже по склону ползут светящиеся змейки — нас догоняют вышедшие позже группы, слева лежит огромная тень от восточной вершины, за которой поднимается солнце. Красотища!

Быстро проходим "косую полку". Вот и седловина. Тут от группы откалывается еще один участник. Дедушка тоже плох — начал подъем на западную вершину, но вскоре свалился отдыхать. Осталось четверо, теперь каждый идет сам. Вершина ждет!

Идти тяжело, хочется спать и вообще состояние несколько апатичное. Солнце начинает припекать, снимаю полар и вешаю на ближайшую вешку. Продвигаюсь не спеша — сто шагов и короткий отдых. Затем понемногу раскочегариваюсь и начинаю переть вверх, останавливаясь только для того, чтобы сделать фото. Ой! Справа кто-то сорвался вниз. Оступился и проехал метров 20. Хорошо, что сумел задержаться. Склон очень крутой, тропа узкая. Наконец подъем заканчивается, передо мной небольшое плато, а в конце его — холмик с туром и почему-то с красным флагом. Вершина!!! Последние шаги к цели — и я на самой высокой точке Европы! И, самое главное, я это сделал!!! Смотрю на часы. 300-метровый перепад высоты я преодолевал почти два часа. Можно и быстрее, но за три недели организм все-таки утомился. Фотографируюсь на память, любуюсь окрестностями — и скорее вниз. Домой очень хочется! Минут за 40 долетаю до седловины, не забыв снять с вешки куртку, отдыхаю немного и продолжаю спуск. До самого низа, сбросившись своим ходом с 5642 м до 2300 м.

Если ты делаешь все правильно, судьба сама тебя ведет. Именно так я покорил Эльбрус и добрался до Киева — практически на одном дыхании. Нужные люди появлялись вовремя, и даже транспорт появлялся именно тогда, когда нужно. На поезд билетов действительно не было, но по дороге на вокзал я наткнулся на рекламу автобусных рейсов из Пятигорска в Киев. На автобусе и доехал. В общем, мораль сей басни такова, что если что-то не получается — возможно, ты к этому еще не готов, потерпи, и все получится; иногда чайник оказывается на высоте, на которую не смогли взойти великие — первопокоритель Эвереста шерпа Норгей Тенцинг на Эльбрус не взошел, отказавшись от восхождения из-за внезапно испортившейся погоды, первый обладатель "Короны Гималаев" Райнгольд Месснер покорил Эльбрус только со второй попытки, а простой паренек Ваня из Питера, до того ходивший по горам только в Шотландии (!), получил Эльбрус на блюдечке с голубой каемочкой; и даже от рекламы иногда бывает польза.

P.S. Вернувшись домой, я решил выяснить, что же все-таки случилось с моим мизинцем на левой ноге — опухоль не спала полностью через 4 недели. Доктор посмотрел на рентгеновский снимок и сказал: "Перелом первой фаланги крайнего пальца, без смещения. Сросшийся".

Большое спасибо руководителю группы Юрию Пикалову, инструктору йоги спортивного клуба "Джайпур" (г. Днепропетровск), и Александру Шкаликову. ■

С чего начинается путешествие в большие горы? По большому счету, оно начинается с зарядки. Утренней и не только. Потому что организм должен быть готов к нагрузкам, которые ему придется переносить на высоте. Лучше всего подойдет бег по пересеченной местности (не менее 3 километров за пробежку) и плавание. Некоторые особо экстремальные товарищи бегают вверх-вниз по лестнице в многоэтажках, но если ты новичок, то лучше ограничиться обычными кроссами, по крайней мере для начала. Турник и брусья тоже пригодятся, не говоря уже о приседаниях и упражнениях для мышц спины.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОСНОВЫ ЯЗЫКО• ЗНАНИЯ

ЖЕНЩИН, РАВНОДУШНЫХ К КУННИЛИНГУСУ, ПО СТАТИСТИКЕ ОКОЛО 6%. ЕСЛИ ТЫ НЕ ГОТОВ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ МЕНЬШИНСТВОМ, МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ О ТОМ, КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

ТЕКСТ: САВВА ИГНАТЬЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРИ ВСЕЙ ВАЖНОСТИ КЛИТОРА, НА КОТОРОМ ОБЫЧНО И СОСРЕДОТОЧЕНО ВСЕ ВНИМАНИЕ, ЛАСКИ ЗАСЛУЖИВАЮТ И БЛИЗЛЕЖАЩИЕ ТЕРРИТОРИИ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОЗИЦИО-НИРОВАНИЕ

ТИПИЧНАЯ ОШИБКА: ПЫТАТЬСЯ ЗАКИНУТЬ НОГИ ПАРТНЕРШИ СЕБЕ НА ПЛЕЧИ. ВОЗМОЖНО, МУЖЧИНЕ ТАК СПОДРУЧНЕЕ, НО РАЗ УЖ ОН СТАРАЕТСЯ РАДИ МЕНЯ, ТО МОГ БЫ И ПОЗВОЛИТЬ ЛЕЧЬ ТАК, КАК МНЕ САМОЙ УДОБНЕЕ".

МАША, 23 ГОДА

Возможно, твое обостренное чувство прекрасного и тяга к разнообразию не позволяют ограничиться стандартной коленопреклоненной позой. Куда интереснее поставить девушку на четыре точки, а самому пристроиться сзади, или же расположиться в позе 69. Но женщины голосуют за классику: лежа и с широко разведенными коленями либо с плотно сомкнутыми. То же самое, только сидя, чревато отвлеканиями (велик шанс, что барышня начнет разглядывать уткнувшуюся в ее лобок макушку и, не дай бог, обнаружит на ней зарождающуюся лысину). Позиция "она сверху" потребует от партнерши серьезных мышечных усилий: чуть расслабила ноги — и в буквальном смысле села тебе на лицо. Ей стыдно, тебе больно, а результата ноль. Итого: а) женщина должна занять позу, в которой она привыкла получать удовольствие, к примеру, во время мастурбации; б) тебя ей видно быть не должно, иначе она так никогда и не расслабится. Лучшее, что ты можешь сделать, — это подложить под попу партнерши подушку. Так ты не будешь ей отсвечивать своей довольной физиономией, а заодно облегчишь жизнь своей шее.

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ВАС, МАДАМ

МОЖЕТ, Я ПОКАЖУСЬ ВАМ СТАРОМОДНОЙ, НО МУЖЧИНАМ СЛЕДОВАЛО БЫ ЧАЩЕ ВЕСТИ СЕБЯ ПО-ДЖЕНТЛЬМЕНСКИ. ТО ЕСТЬ РАДОВАТЬ ЖЕНЩИН И НЕ ТРЕБОВАТЬ НИЧЕГО ВЗАМЕН".

КАТЯ, 27 ЛЕТ

В это, конечно, трудно поверить, но придется: лучше раз в месяц бескорыстно доставлять девушке оргазм, чем каждый день подавать ей пальто и первым шагать в шахту лифта. "Бескорыстно" — это значит просто так, то есть даром. Заняться с дамой куннилингусом, а потом спокойненько улечься рядом, будто бы тебе самому оргазм вовсе и не нужен. Для женщин это не просто эффектный жест, но и признак твоей исключительности. Во-первых, ты не какой-нибудь там эгоистичный примат, зацикленный на своем члене, а юноша благородный и тонко чувствующий. А во-вторых, она убедится, что действовал ты не по необходимости или принуждению, а потому как тебе и самому в кайф заниматься с ней оральным сексом.

ПОЭЗИЯ И ПОЗА

ВО ВРЕМЯ КУННИЛИНГУСА БОЙФРЕНД ДЕЛАЕТ ДИКО ВОЗБУЖДАЮЩУЮ ШТУКУ — РАЗДВИГАЕТ ПАЛЬЦАМИ МОИ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ. Я ЧУВСТВУЮ, КАК ОН РАСКРЫВАЕТ МЕНЯ, СЛОВНО БУТОН ЦВЕТКА, И ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ЗАВОДИТ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ САМ ПРОЦЕСС".

ИНГА, 25 ЛЕТ

Подобный маневр не только рождает в женщинах поэтичные аллюзии, но и заметно облегчает жизнь тебе. При всей важности клитора, на котором обычно и сосредоточено все внимание, ласки заслуживают и близлежащие территории, доступ к которым должен быть максимально открыт. Игровое поле для орального секса гораздо масштабнее и интереснее, чем этот робко торчащий бугорок. Область вульвы можно поглаживать и дуть на нее, половые губы — стимулировать пальцами и губами, а языком совершать круговые движения вокруг клитора, входа во влагалище и анального отверстия (по-научному манипуляции с тыла зовутся риммингом). Чтобы девушка окончательно уверовала в твои паранормальные оральные способности, положи вторую руку — первая, как ты помнишь, удерживает в раскрытом состоянии ее половые губы, — даме на лобок, слегка потяни кожу вверх и аккуратненько надави.

СИГНАЛ SOS

РАНЬШЕ МОЙ МУЖ МОНОТОННО РАБОТАЛ ЯЗЫКОМ, УСКОРЯЯСЬ ЛИШЬ ПОД КОНЕЦ. А НЕДАВНО ОН СДЕЛАЛ ТО, ОТ ЧЕГО У МЕНЯ БУКВАЛЬНО СОРВАЛО КРЫШУ: ПРИХВАТИЛ МОЙ КЛИТОР ГУБАМИ И СЛЕГКА ПОТЯНУЛ ЕГО НА СЕБЯ. ОЩУЩЕНИЯ БЫЛИ ПРОСТО НЕВЕРОЯТНЫЕ!"

ВЕРА, 32 ГОДА

Будь аккуратнее с посасывающими движениями. Они уместны только в том случае, если твою подругу от оргазма отделяют жалкие секунды, как это случилось с Верой. В качестве эффектного финального аккорда посасывание клитора — действительно то, что нужно. Кстати, на этом же этапе можно рискнуть и произвести "половинный укус", когда с одной стороны давление оказывают губы, а с другой — зубы. Однако, задействовав "тяжелую артиллерию" в самом начале, ты запросто можешь схлопотать пяткой в глаз, настолько неприятными и даже болезненными будут ее ощущения. Имей в виду: женщины — существа чертовски хрупкие, особенно в области гениталий. И после твоей хамской выходки партнерше потребуется время, чтобы повторно прийти в нужную кондицию. Тебе же тем временем придется в буквальном смысле зализывать ее раны.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РУКИ ПОД ОДЕЯЛО

“МОЙ ПРИЯТЕЛЬ ПУСКАЕТ В ХОД НЕ ТОЛЬКО ЯЗЫК, НО И РУКИ. ПРИЧЕМ ЛАСКАЕТ МЕНЯ ПАЛЬЦАМИ И СПЕРЕДИ, И СЗАДИ. ИНАЧЕ ВОЗНИКАЕТ ТАКОЕ, ЗНАЕТЕ, НЕПРИЯТНОЕ ЧУВСТВО ПУСТОТЫ ВНУТРИ”.

ВАРЯ, 25 ЛЕТ

При всей алогичности заявления, девушкам в куннилингусе, как правило, не хватает главного — мужского члена. Если тебя зовут не Гари Гудини, вряд ли ты сможешь изогнуться настолько, чтобы исправить это досадное недоразумение. Да это и не требуется, поскольку, по заверению женщин, 10 пальцев гораздо приятнее одного, пускай даже самого неутомимого орудия любви. Правил мануальной терапии несколько. Во-первых, распускать руки следует не в самом начале, а только после того, как девушка возбудится, то есть начнет фонтанировать естественной смазкой. Во-вторых, вводить пальцы стоит максимум на две фаланги и крайне аккуратно, а движения должны быть деликатными и нежными. Поостерегись имитировать вручную половой акт, то есть работать в возвратно-поступательном режиме. Небольшого растяжения стенок влагалища будет достаточно. Многие барышни жалуются на то, что чересчур активная стимуляция гасит ощущения от самого куннилингуса. Так что прислушайся к сигналам, которые подает тебе партнерша, и наладь координацию между движениями языка и рук. Увеличивать темп можно и нужно только в тот момент, когда она будет уже почти готова испытать сокрушительный оргазм (не веришь ей на слово, обрати внимание на стенки влагалища — они должны начать ритмично сокращаться). В-третьих, руки у тебя две, так попробуй работать ими с обоих фронтов. Про “сзади” Варя, кстати, не пошутила: деликатная анальная стимуляция куннилингусу не повредит, пускай даже в обычной половой жизни барышня не больно-то жалует подобные вольности. Если при этом партнерша догадается самостоятельно начать ласкать свои соски, можешь поздравить вас обоих — главные эрогенные зоны работают на полную мощность.

МУЗЫКА ВАС СВЯЗАЛА

“В КУННИЛИНГУСЕ МЕНЯ ВСЕГДА СМУЩАЛО ТОЛЬКО ОДНО — СОПУТСТВУЮЩАЯ ПРОЦЕССУ ТИШИНА, КОТОРУЮ ИЗРЕДКА НАРУШАЮТ МЕРЗКИЕ ЧАВКАНЬЯ И ПРИЧМОКИВАНИЯ. ЧТОБЫ ЗАГЛУШИТЬ ИХ И НАСТРОИТЬСЯ НА РОМАНТИЧЕСКИЙ ЛАД, Я ОБЫЧНО ВКЛЮЧАЮ МУЗЫКУ. КАК-ТО РАЗ ПРИЯТЕЛЬ, ЗАНИМАЯСЬ СО МНОЙ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ, ШУТКИ РАДИ НАЧАЛ ПОДПЕВАТЬ. ПО СУТИ, МЫЧАТЬ МНЕ ПРЯМО... ТУДА. КАЗАЛОСЬ, БУДТО ВДОБАВОК К ЯЗЫКУ ОН ЛАСКАЛ МЕНЯ ЕЩЕ И ВИБРАТОРОМ”.

ВАСИЛИСА, 24 ГОДА

Издавать звуки, как пояснили сами девушки, — это не то же самое, что разговаривать. Твое рокочущее “м-м-м-м” приятной вибрацией отзовется там, где нужно, а заодно даст понять партнерше, что ты тоже в восторге от всего происходящего (главное, не злоупотребляй мычанием, иначе она подумает, что ты стонешь от боли и ужаса). А вот вдаваться в подробности и высокохудожественно описывать, какая она там влажная, вкусная или приятно покалывающая щетиной, не стоит. Во-первых, даму может смутить то, как ты все это формулируешь (о своих комплексах и скромностях девушки забывают только во время оргазма и на три минуты после него). Во-вторых, вряд ли ты сможешь одновременно и говорить, и планомерно удовлетворять партнершу. А качество, как ты понимаешь, страдать не должно. Если тебя буквально распирает от волнения и гордости, заводи разговор в течение тех самых трех минут, когда даже выпускницы филфака не будут придираться к скудности твоего словарного запаса.

ВДАВАТЬСЯ В ПОДРОБНОСТИ И ВЫСОКОХУДОЖЕСТВЕННО ОПИСЫВАТЬ, КАКАЯ ОНА ТАМ ВЛАЖНАЯ, ВКУСНАЯ ИЛИ ПРИЯТНО ПОКАЛЫВАЮЩАЯ ЩЕТИНОЙ, НЕ СТОИТ

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОЛГИЕ ДВИЖЕНИЯ ПЛОСКИМ ЯЗЫКОМ ЧЕРЕДУЙ С ЯРОСТНЫМИ АТАКАМИ ИЛИ ЛЕГКИМИ ПОХЛОПЫВАНИЯМИ, МЕНЯЯ АМПЛИТУДУ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБЕИХ ФАЗ

Epidem.ru Journal-plaza.net

фотограф: **Натали Арефьева**
make-up: **Савва**
модель: **Юнона**

МУЧАЙ ЕЕ, МУЧАЙ

“МОЙ БОЙФРЕНД В ХОРОШЕМ СМЫСЛЕ САДИСТ: РАБОТАЕТ ЯЗЫКОМ ТО МЕДЛЕННО, ТО БЫСТРО, А ПОТОМ ОПЯТЬ МЕДЛЕННО, ЧЕМ ДОВОДИТ МЕНЯ ДО ПРЕДОБМОРОЧНОГО СОСТОЯНИЯ. Я ГОТОВА ЧУТЬ ЛИ НЕ УМОЛЯТЬ ЕГО ПРОДОЛЖИТЬ!”

ИРА, 26 ЛЕТ

К хорошему быстро привыкаешь, это факт. Так и девушкам недостаточно того, что ты, высунув язык, остервенело борешься за их оргазм. Им подавай интригу. Если твоя подруга — типичная представительница прекрасного пола, ей должна прийтись по вкусу такая программа. В самом начале ты двигаешь языком медленно, словно нехотя, параллельно отвлекаясь на то, чтобы поцеловать ее коленку или пощелкать пультом от телика. Когда дама будет изнывать от нетерпения, мол, чего это он, подлец, тормозит, продолжай вводить ее в заблуждение. Долгие движения плоским языком чередуй с яростными атаками или легкими похлопываниями, меняя амплитуду и продолжительность обеих фаз. При всей загадочности формулировки на деле все обстоит гораздо проще: быстро — медленно, сильно — слабо, язык широкий — язык острый. А небольшие паузы только подстегнут желание партнерши поскорее закончить весь этот балаган. Разнообразие техник нужно для того, чтобы клитор не потерял чувствительность, а девушка начала умолять тебя не сбавлять оборотов, что будет значить — вы на финишной прямой.

ЗНАК БЕСКОНЕЧ-НОСТИ

“ХОРОШИЙ КУННИЛИНГУС – ЭТО ТОТ, КОТОРЫЙ ДЛИТСЯ ДОЛГО. А ХОРОШИЙ ЛЮБОВНИК – ТОТ, КТО МУЖЕСТВЕННО ДОВЕДЕТ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА, КАК БЫ У НЕГО ПРИ ЭТОМ НИ СВОДИЛО ЧЕЛЮСТЬ”.

ДАША, 29 ЛЕТ

Видишь, они все понимают и искренне тебе сочувствуют, но бессильны что-либо изменить: для получения оргазма девушкам нужно время и немалое (минимум 5-7 минут). Куннилингус для женщин — это не милая возня или подготовка к настоящему половому акту, а сам по себе полноценный вид секса, так что и здесь требуется прелюдия. Перед тем как начать ораторствовать, “прогрей” партнершу предварительными ласками выше пояса. Самому же потом будет легче: чем сильнее девушка заведется, тем настойчивее ей захочется, чтобы ты уже приступил к основному блюду, и, соответственно, тем быстрее у вас пойдет дело.

ВРЕМЯ ОХОТЫ

“КАЖДЫЙ МЕСЯЦ, ПРИМЕРНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ МЕНЯ НАЧИНАЕТ БУКВАЛЬНО КЛИНИТЬ, ТАК ОХОТА СЕКСА. ОБЫЧНО НА ПОЛУЧЕНИЕ ОРГАЗМА УХОДИТ МИНУТ 10, А ТУТ Я МОГУ КОНЧИТЬ И ЗА ПОЛТОРЫ. ПРИЧЕМ НИЧЕГО ОСОБЕННОГО ДЕЛАТЬ И НЕ НУЖНО – ВСЕ ПРОИСХОДИТ ЧУТЬ ЛИ НЕ САМО СОБОЙ”.

ЛЕНА, 21 ГОД

Способ для ленивых: если ты не хочешь вкалывать как папа Карло, а взамен получать поощрительное “Ничего, лапуся, в следующий раз я постараюсь побыстрее”, выбирай правильный момент для куннилингуса. А именно — доставляй девушкам удовольствие за неделю до того, как они вывесят на дверях своей спальни красный флаг. Природа все рассчитала по-умному. Пережив время овуляции, женщина благополучно может заниматься сексом не ради высокой цели деторождения, а в свое удовольствие. Правда, у некоторых особо ответственных гражданок и в середине цикла наблюдается обострение чувственности, но дела это не меняет: чем ближе к месячным, тем настойчивее ей хочется оргазмов. Скажи спасибо бушующим в женщине гормональным бурям, а в частности гормону эстрогену, концентрация которого на предельной высоте. Так что от тебя всего-то и требуется: вести дневник наблюдений за ее циклом и не упустить момент. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 4

Если многостраничные материалы слишком длинны для твоего изнеженного ума — ограничься чтением этих

1.6

грамма белка на килограмм веса — именно столько ты должен получать ежедневно, чтобы развивать мускулатуру. В яйце средней величины примерно 5 г белка.

Вероятность того, что ты будешь ужасно толстым, вдвое меньше, если ты регулярно завтракаешь. Доказано, что те, кто игнорирует завтрак, в два раза чаще страдают ожирением.

ЕШЬ МЕД,

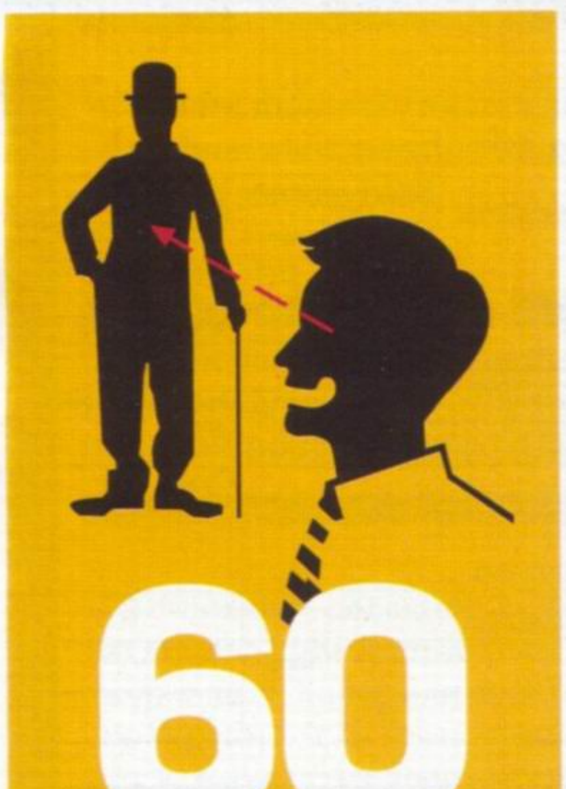
ОН БОРЕТСЯ С СЕННОЙ ЛИХОРАДКОЙ. МЕД СОДЕРЖИТ ЧАСТИЦЫ ПЫЛЬЦЫ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВУЮТ КАК ПРИВИВКА.

ФАСОЛЬ

ДОЛЖНА СТАТЬ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ В ТВОЕМ МЕНЮ. ОНА ПОНИЖАЕТ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ И УМЕНЬШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЧЕМ ЧАЩЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ СЕКСОМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ.

Ученые выяснили, что сексуальные гормоны имеют свойство накапливаться в организме и вызывают привыкание.



60

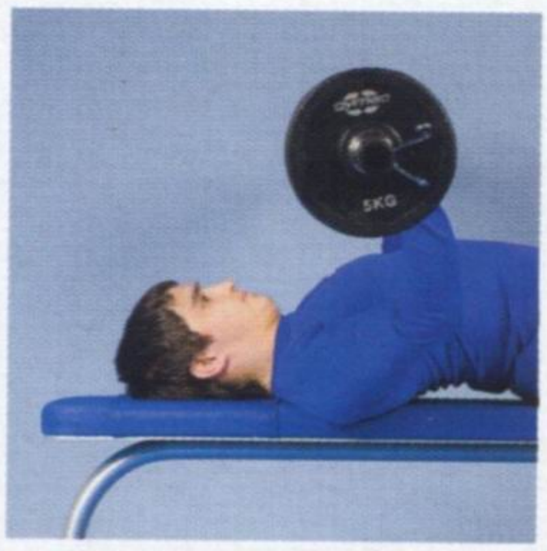
МИНУТ ПРОСМОТРА КОМЕДИЙНЫХ ШОУ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСЯТ ТВОЙ ИММУНИТЕТ. ВМЕСТО АПТЕКИ ЗАГЛЯНИ В МАГАЗИН DVD.

НА ЭВЕРЕСТ МОЖЕТ ПОПАСТЬ ФАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК С МИНИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ. ДЛЯ ЭТОГО ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ ПОРЯДКА $30 000-65 000, ЗАПЛАТИВ КОТОРЫЕ, МОЖНО СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ЭКСПЕДИЦИИ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

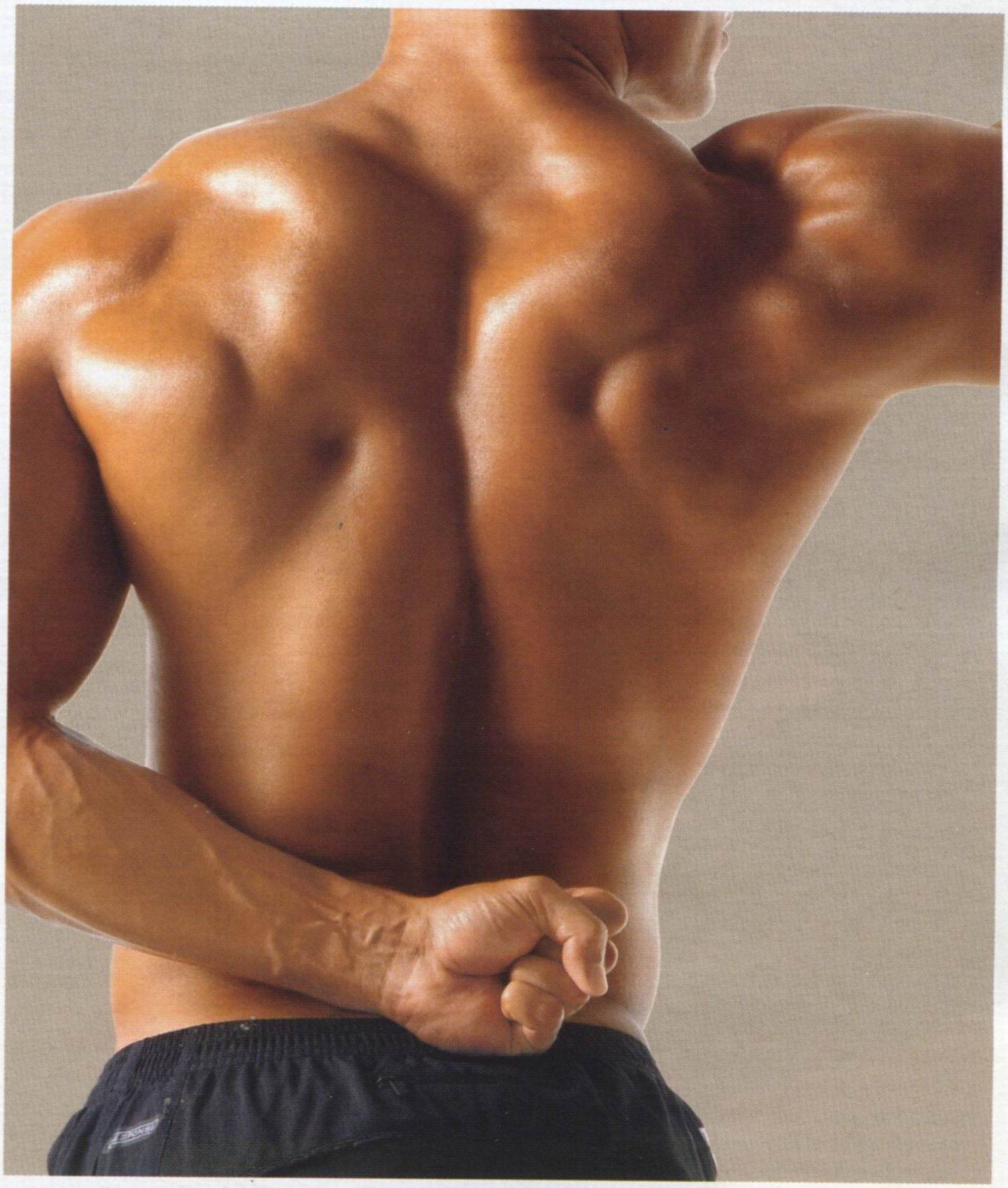
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР



188
Подставил плечо
Разминка перед нагрузкой

192
Больной вопрос
Поясничный остеохондроз

194
Офисная каша
Питательный фитнес-ланч



182
Крепкий тыл
4 недели упражнений для твоей спины

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Крепкий тыл

4 НЕДЕЛИ УПРАЖНЕНИЙ, К КОТОРЫМ НЕ СТРАШНО ПОВЕРНУТЬСЯ СПИНОЙ

МЕТОДИКА: МАЙАТ МЕРФИ

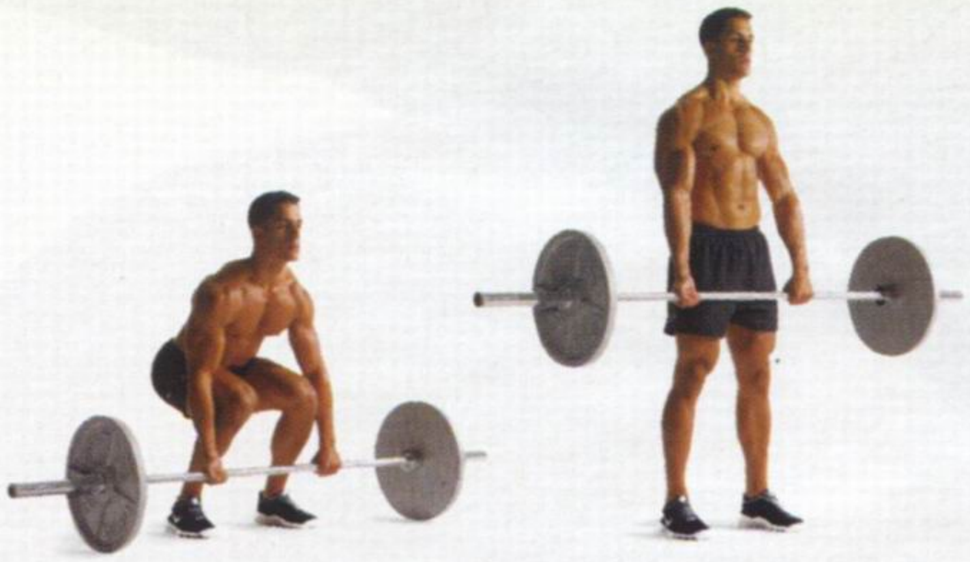
Стереотипы – главное, что мешает обычным людям добиваться экстраординарных результатов. Вот, например, ты хочешь заиметь красивую, мускулистую спину. Желание похвальное, но как ты будешь его воплощать? Правильно – станешь качать широчайшие мышцы. Ведь это, собственно, и есть натуральный стереотип. Так делают все, и ты почему-то думаешь, что это правильно. Что ж, продолжай в том же духе, если хочешь, как и все, оставаться середнячком. В противном же случае – переверни страницу и присмотрись к упражнениям, тренирующим мышцы середины спины и разгибатели позвоночника. Выполняй этот комплекс в течение месяца. Он не только разовьет мышцы, о которых ты раньше и не задумывался, но и, благодаря не совсем привычному набору упражнений, увеличит силу мускулов "задней цепи", ответственных за здоровье твоих спины и коленей.

ШКАЛА РЕКОРДОВ

Чтобы проводить время в зале с пользой, тебе нужно точно знать, двигаешься ли ты к своей цели. Самый точный показатель развития мышц середины твоей спины – подтягивания на низкой перекладине. Это уникальное упражнение одновременно тренирует задние дельтоиды, среднюю часть трапеций, мышцы рук и, главное, силу хвата – одно из ключевых качеств, необходимых для развитого торса. Кроме всего прочего, подтягивания на низкой перекладине – великолепная проверка уровня общей физической подготовки. Попробуй сделать максимальное количество подтягиваний за 30 сек. Не жертвуй техникой в угоду количеству повторов: твоя спина должна быть прямой, ягодицы – не отвисать к полу, и каждый раз ты обязан касаться перекладины грудью.

Epidem.ru Journal-plaza.net

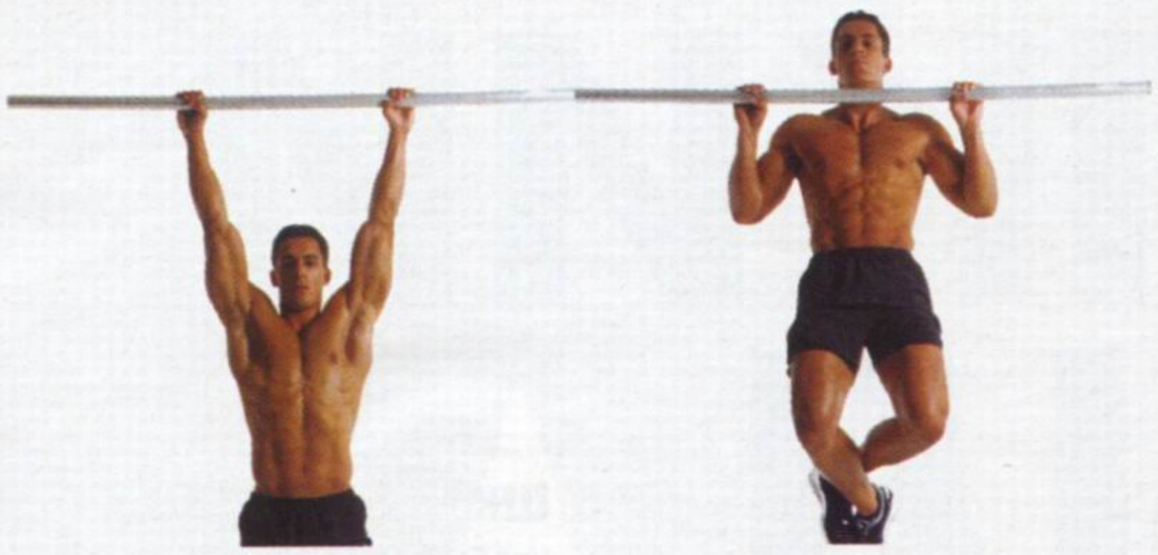
I НЕДЕЛЯ



1 СТАНОВАЯ ТЯГА

Встань к штанге вплотную — мыски твоих ног должны оказаться под грифом. Не отрывая пяток от пола, присядь и возьмись за гриф хватом чуть шире бедер, прогни спину. Оттолкнись ногами от пола и выпрямись. Вернись в исходное положение.

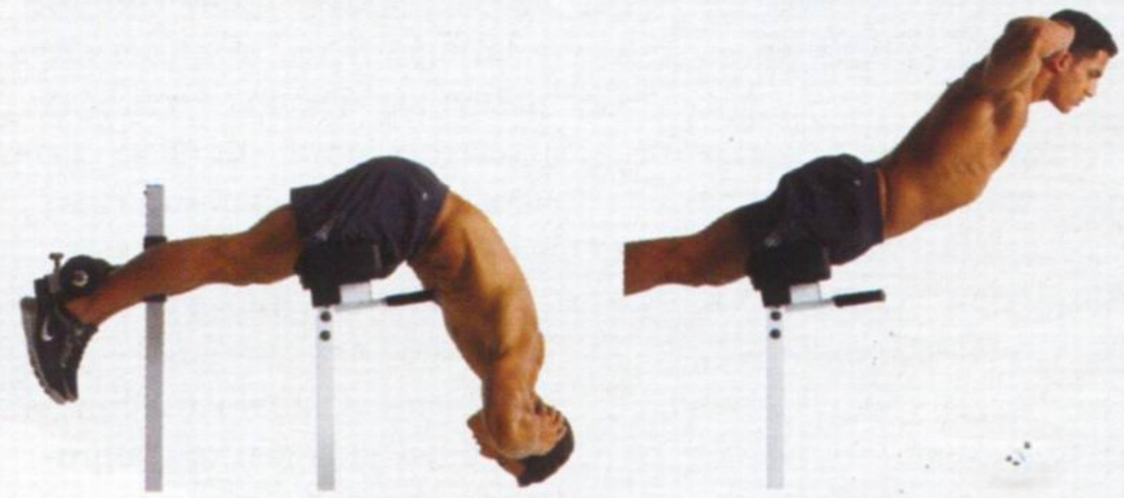
Нагрузка: сделай 3 сета по 3 повтора с максимально большим весом, но только после нескольких разминочных подходов. Отдыхай между сетами по 60-90 сек.



2 ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом в полтора раза шире твоих плеч. Подай грудь вперед и направь взгляд на перекладину. Сводя лопатки, подтянись вверх и постарайся коснуться турника грудью. Без пауз вернись в исходное положение и повтори.

Нагрузка: сделай 6-8 повторов (при необходимости добавь вес на пояс) и сразу же, без отдыха, переходи к следующему упражнению.



3 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Правильно разместись на тренажере — лодыжки заведи под специальные упоры и несильно согни ноги в коленях. Руки сцепи за головой и сильно сведи лопатки. Не сгибая спины и не выпрямляя коленей, опустись вниз насколько возможно, после чего плавно вернись в исходное положение.

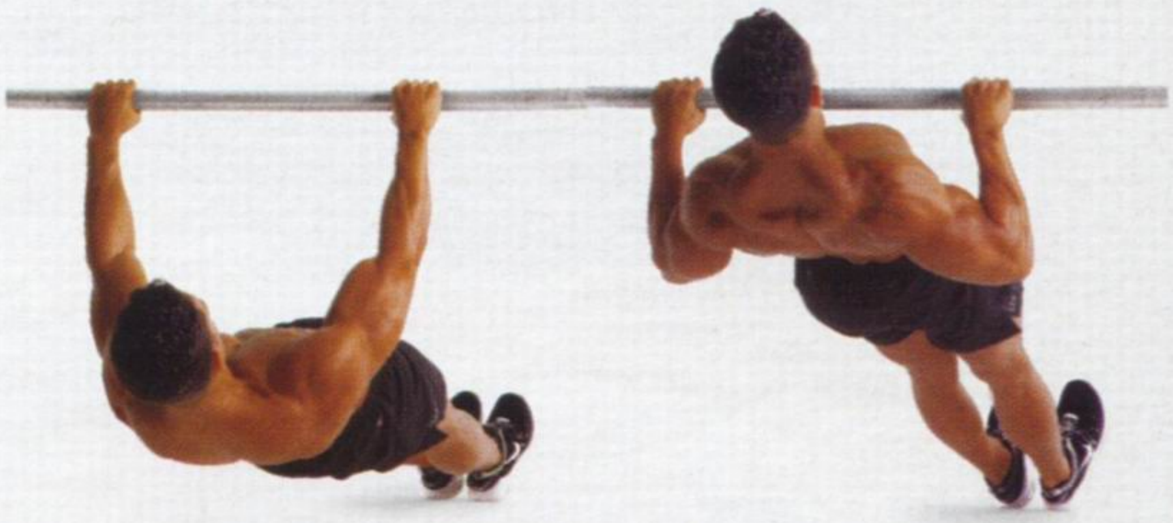
Нагрузка: сделай еще 6-8 повторов, отдохни минуту и еще раз повтори упражнения 2 и 3.

II НЕДЕЛЯ

1 СТАНОВАЯ ТЯГА

Придерживайся указаний предыдущей недели, технику выполнения упражнения менять не стоит.

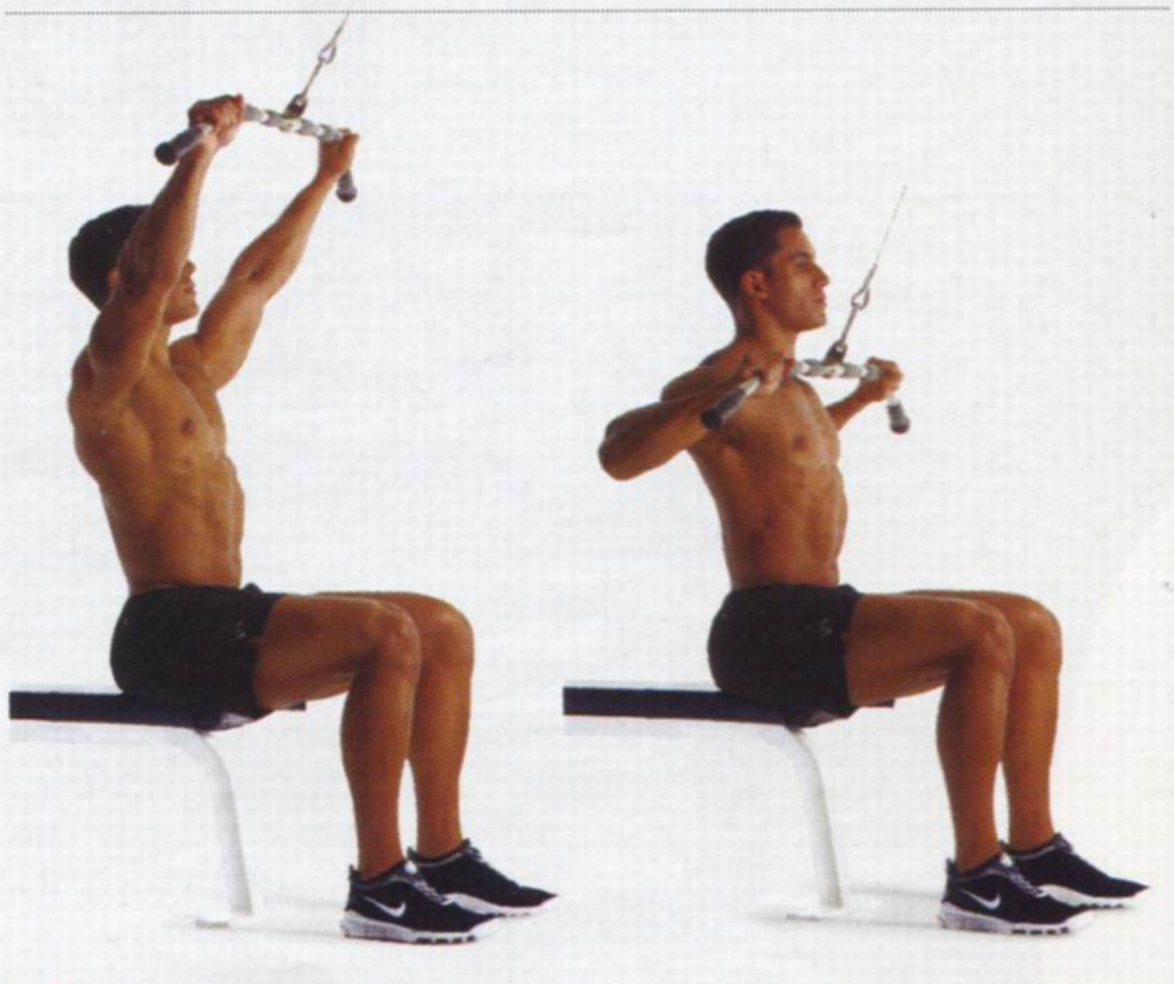
Нагрузка: на этот раз сделай 3 сета по 5 повторов с максимально большим весом, позволяющим тебе сохранять идеальную технику. Отдыхай между подходами чуть меньше — 60-75 сек.



2 ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Залезь под лежащую на стойках штангу или под гриф тренажера Смита. Возьмись за него широким хватом, как в жиме лежа, и выпрями тело с ногами в одну линию. Сильно сводя лопатки, подтянись вверх и коснись грудью грифа. Задержись в таком положении на полсекунды и вернись в исходное подвешенное состояние.

Нагрузка: сделай 10 повторов и сразу же, без отдыха, переходи к следующему упражнению.



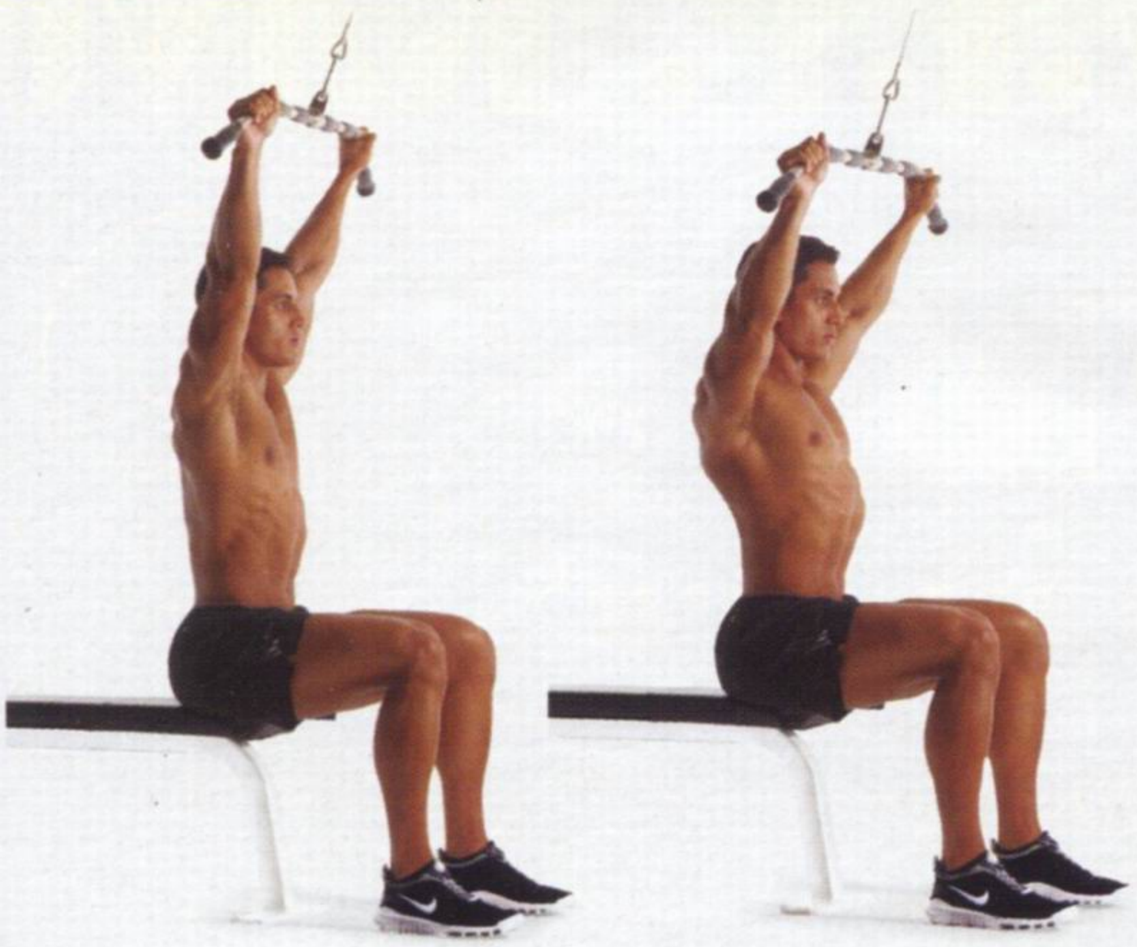
3 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА К ГРУДИ

Сядь на тренажер и возьмись за рукоять широким хватом — руки на месте сгиба рукояти. Подай грудь вперед и немного прогни спину. Начиная движение со сведения лопаток, подтяни рукоять к ключицам, после чего плавно отпусти ее, вернувшись в исходное положение.

Нагрузка: сделай 10 или даже 12 повторов, отдохни минуту и еще раз повтори упражнения 2 и 3.

Epidem.ru Journal-plaza.net

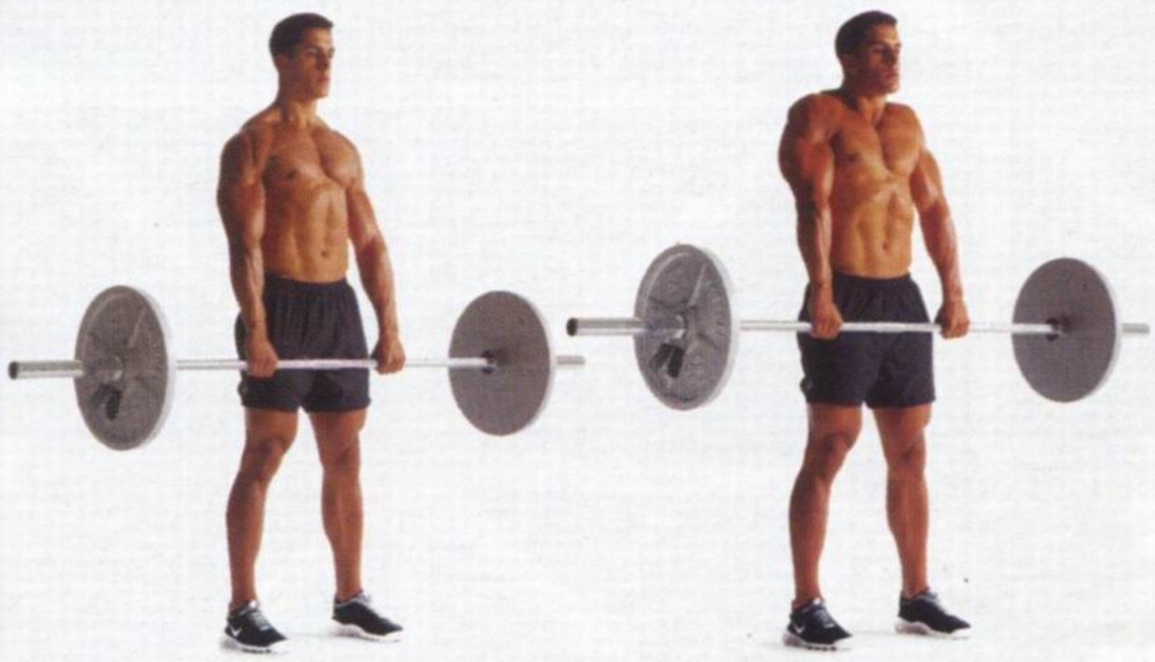
III НЕДЕЛЯ



1 ЛОПАТОЧНАЯ ДЕПРЕССИЯ НА БЛОКЕ

Сядь на тренажер для вертикальной тяги и возьмись за рукоять не очень широким хватом – почти на ширине твоих плеч. Отпусти плечи вверх, словно рукоять тянет тебя к потолку, прогни спину. Не сгибая рук в локтях, опусти весь плечевой пояс и почувствуй отчетливое сведение лопаток. После этого вновь отпусти руки вверх, подняв плечи по направлению к блоку.

Нагрузка: сделай 10 повторов и переходи к следующему упражнению без малейшей передышки.



2 ШРАГИ СО ШТАНГОЙ

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Возьми в руки тяжелую штангу, выпрями спину, плечи опусти вниз. Не помогая себе ни ногами, ни спиной, пожми плечами, стараясь коснуться ими ушей. Плечи при этом должны немного подаваться вперед, словно ты чуть-чуть сутулишься, но поясница пусть остается прямой.

Нагрузка: сделай 12 повторов и тут же приступай к следующему упражнению.

3 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Следуй тем же указаниям, что и раньше. Следи за темпом – 3-4 сек. на подъем, 3-4 сек. на опускание вниз.

Нагрузка: сделай 12 повторов, после чего отдохни полторы минуты и повтори весь круг из трех упражнений трижды.

IV НЕДЕЛЯ

1 ЛИЦЕВЫЕ ТЯГИ НА БЛОКЕ

Встань перед тренажером для вертикальной тяги и возьмись за рукоять широким хватом. Удобной тебе ногой упрись в скамью и откинься назад, не прогибаясь в пояснице. Начиная движение, первым делом мощно сведи лопатки, не поднимая плечи вверх. После этого согни руки в локтях и потяни рукоять по направлению к носу. Вернись в исходное положение, выпрямив руки и распустив лопатки.

Нагрузка: это первое упражнение круга. В первом подходе сделай 6 повторов и переходи к следующему упражнению. На втором круге сделай 8 полновесных повторов. Третьему должно достаться не менее 10.

2 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА К ГРУДИ

Следуй тем же указаниям, только попробуй расположить большие пальцы не под рукоятью, а сверху.

Нагрузка: на первом круге сделай 8 повторов. Перейдя ко второму кругу – 10. Закончи тренировку 12 повторами в этом упражнении.

3 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Следуй тем же техническим указаниям, дополнительно сильно сведи лопатки, разведя локти в стороны.

Нагрузка: это финальное упражнения круга, сделай в нем 10 повторов, отдохни 90 сек. и повтори весь круг. В конце второго круга выполни 12 повторов гиперэкстензий, а в конце третьего – 15. ■

ОТСЛЕЖИВАЙ ПРОГРЕСС

Перед началом цикла тренировок, описанного на этих страницах, выясни свой максимум в подтягиваниях на низкой перекладине за 30 сек. Еженедельно повторяй этот тест, стараясь улучшить свой результат хотя бы на один повтор. Записывай каждую попытку установить личный рекорд следующим образом:

СТАРТ (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ)

НЕДЕЛЯ 1 (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ)

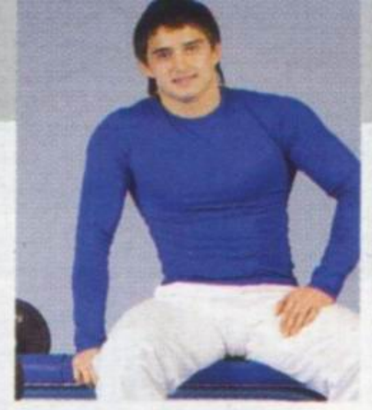
НЕДЕЛЯ 2 (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ)

НЕДЕЛЯ 3 (КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ)

ФИНИШ (НОВЫЙ ЛИЧНЫЙ РЕКОРД)

Epidem.ru Journal-plaza.net

Подставил плечо

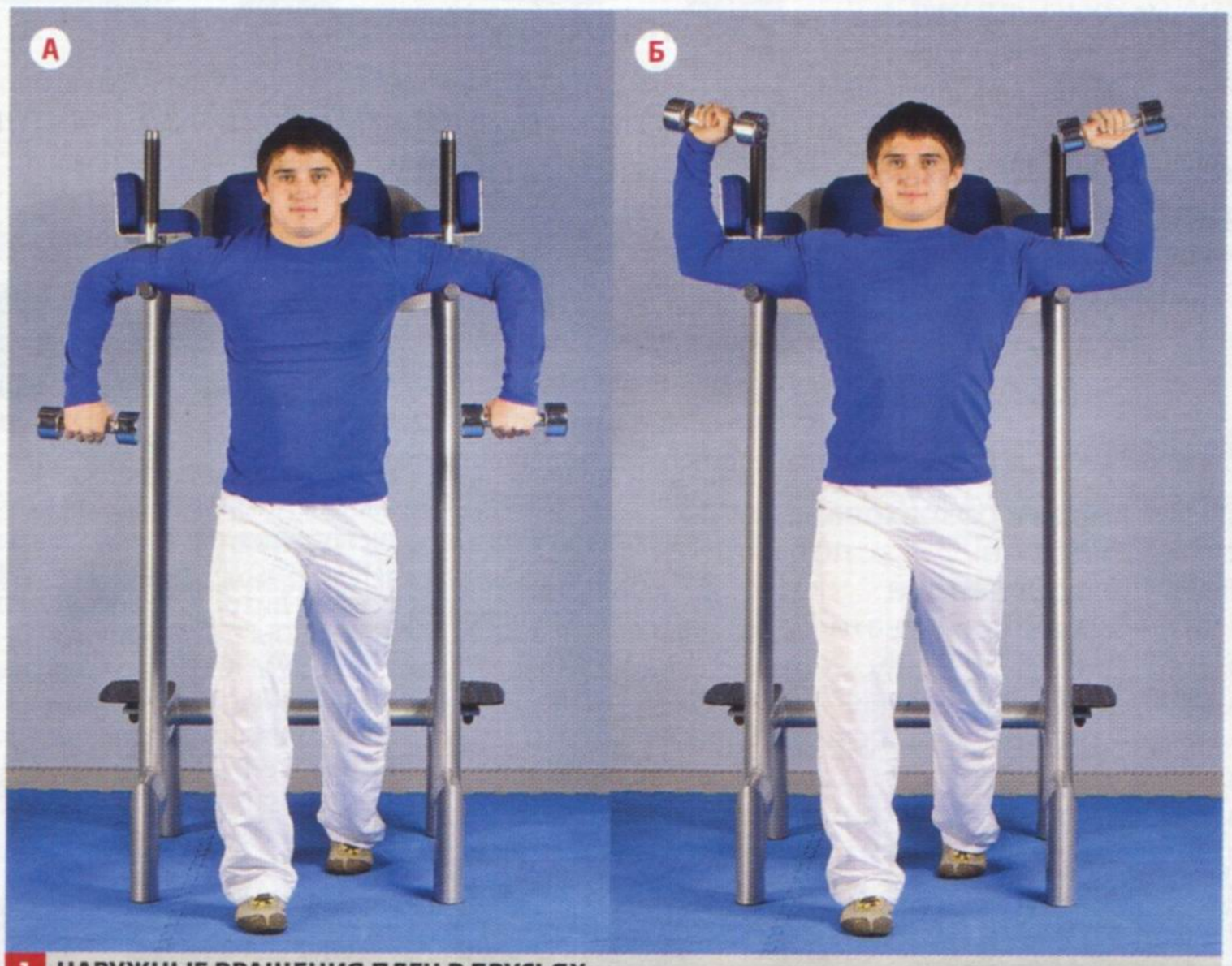


ТИМУР БИКБУЛАТОВ
Старший тренер тренажерного зала

ВОПРОС **Начал замечать, что после отжиманий, жима гантелей лежа и других упражнений, в которых тем или иным способом задействованы плечи, левое тянет и ноет. Очень боюсь получить травму. Подскажите, что делать?**

Никита

ОТВЕТ Твоя проблема может быть вызвана как недостатком адекватной разминки, так и слабостью мышц ротаторной манжетки плеча. К тому же нельзя забывать и о технике выполнения всех твоих жимовых упражнений. Попробуй перед каждой тренировкой проделывать следующее.



1 НАРУЖНЫЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧ В БРУСЬЯХ

Встань между рукоятями брусьев, держа в руках легкие гантели (начни с 2-5 кг). Плечи помести на рукояти, опусти гантели вниз **(А)**. Разворачивая плечи наружу, подними гантели вверх. Предплечья должны оказаться в вертикальном положении **(Б)**. Вернись в исходное.

Сделай 2-3 сета по 12-15 повторов

2 ВНУТРЕННИЕ ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧ ЛЕЖА

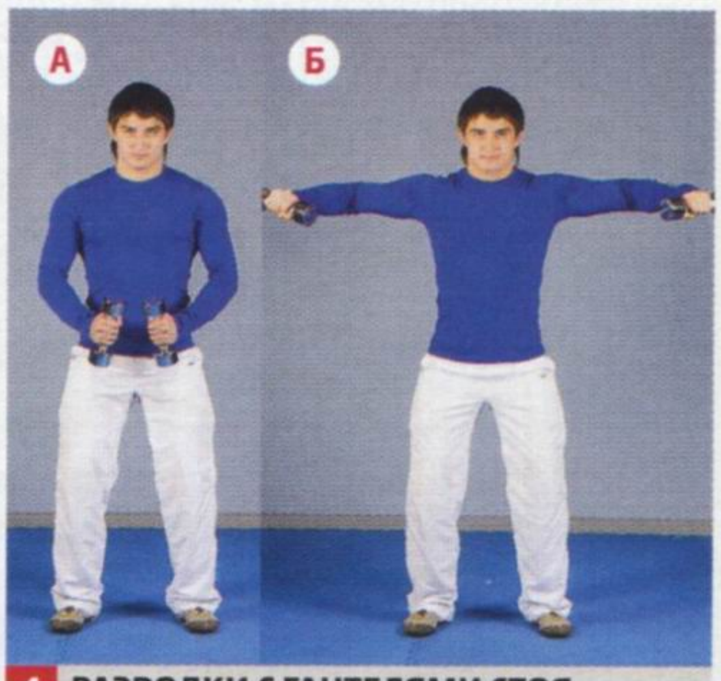
Возьми легкие гантели, ляг на спину, а ноги согни в коленях, как показано на фотографии (**А**). Не смещая локтей, подними гантели вверх: твои предплечия должны быть перпендикулярны полу **(Б)**. Вернись в исходную позицию, коснувшись гантелями пола.

Сделай еще 1-2 сета по 12-15 повторов

3 РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ В НАКЛОНЕ

Это упражнение делай так же, как обычно, но в самой верхней точке **(Б)** своди лопатки чуть сильнее. Так ты усилишь мышцы-стабилизаторы и дополнительно укрепишь плечевые суставы.

Сделай 1-2 сета по 8-10 повторов



4 РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Финальное упражнения разминки. Встань прямо, возьми в руки гантели и опусти чуть согнутые в локтях руки по сторонам. Немного согни ноги и наклонись вперед **(А)**. Разведи руки в стороны до уровня плеч **(Б)** и вернись в исходное положение.

Сделай еще 1-2 сета по 10-12 повторов

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ №1

Где отчет?

1 Разъяренный начальник обеими руками держит тебя за лацканы пиджака, изрыгая проклятья. Поскольку твои руки находятся внизу и бить ими вышестоящее начальство не очень удобно, защити себя чем-нибудь другим.

2 Резким выносом правого колена вверх и вперед ударь нападающего в пах.

3 Не останавливаясь, нанеси добивающий удар головой в нос (при этом важно, чтобы правая нога уперлась обратно в пол одновременно с ударом головы об нос).

ПОДГОТОВКА

Удар коленом в пах не так прост, как кажется. Чтобы сделать его максимально эффективным, выполняй следующее упражнение.

БЕГ НА МЕСТЕ С ВЫНОСОМ КОЛЕНЕЙ Встань прямо и держи ладони горизонтально на уровне бедер. Начни очень быстро бежать на месте, высоко поднимая колени до звонкого касания ладоней с бедрами. Сделай 3-4 сета по 20-30 максимально быстрых повторов.

Для хорошего удара головой (а также для рельефного пресса) идеально подходит другое упражнение с подходящим названием...

МАЯТНИК Встань прямо, руки сожми в кулаки и прикрой ими голову, ноги немного согни в коленях. Быстрыми движениями раскачивайся вперед и назад, не теряя напряжения в мышцах живота. Сделай 3-4 сета по 20-30 максимально быстрых повторов. ■

АНДРЕЙ СТЁГАНЦЕВ
Чемпион мира по таэквондо, международный инструктор, обладатель черного пояса шестого дана, создатель нового направления в боевых искусствах и-до

И-ДО И ПОСЛЕ

И-до – боевое искусство для офисных работников и не только, главная задача которого – быть доступным для сверхзанятого человека и сохранить при этом многовековые традиции. И-до базируется на максимально простом техническом арсенале и не требует многочасовых тренировок – прикладной раздел этого направления доступен для быстрого разучивания и основан на отработке конкретных конфликтных ситуаций.

Редакция благодарит за участие в съемках Игоря Анохина и Василия Мамонтова и напоминает, что применение насилия противоречит корпоративной этике.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Хочу кататься

АНДРЕЙ МОСКВИН

Профессиональный сноубордист (джиббинг, фристайл, бэккантри), райдер команд Quiksilver, Atomic, Vans Boots, победитель джибб-контеста Men's Health 2007.

ВОПРОС **Здравствуйте, я очень люблю сноуборд. Этой зимой хочу впервые поехать покататься на Эльбрус. Друзья говорят, что горы не терпят слабаков, и советуют заняться фитнесом. Как мне подготовиться к наступающему сезону?**

Артем

ОТВЕТ Во время подготовки необходимо учитывать специфику нагрузок, характерную для занятий сноубордом. Тебе необходимы: умение гасить резкие удары, возникающие при столкновении доски со склоном, выносливость, координация и сила мышц ног, спины и кора. Вот набор несложных домашних упражнений, которые позволят всего этого добиться.

1 ШАГОВЫЕ ВЫПАДЫ С ПЛАТФОРМЫ

Встань на ступеньку или сложенные друг на друга книги. Ноги поставь вместе, руки – на пояс **(А)**. Сделай левой ногой длинный шаг вперед и, сгибая ногу в колене, перенеси на нее вес тела **(Б)**. Не задерживаясь в нижней точке, максимально мощно оттолкнись от пола и вернись в исходное положение. Повтори с другой ноги.

Сделай 5 сетов по 5-6 повторов для каждой ногой

2 ПРИСЕДАНИЯ С ПАУЗОЙ

Встань прямо, ноги поставь на ширину твоей стойки на доске, руки скрести перед грудью, ладони положи себе на плечи **(А)**. Двигаясь медленно – 3 сек. вверх и 3 сек. вниз, – сделай 10 повторов глубоких приседаний **(Б)**. После 10-го повтора опустись вниз и остановись на половине пути **(В)**. Медленно досчитай до 10 и продолжи приседать.

Сделай в итоге 50 повторов и пять 10-секундных пауз

3 ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ + КОРОЛЕВСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

Это упражнение не только укрепит твои ноги и ягодицы, но и добавит умения держать равновесие. Встань на правую ногу, левую чуть согни и подними перед собой **(А)**. Опустись на опорной ноге вниз **(Б)**, поднимись вверх и без передышки сразу же сделай наклон вперед, коснувшись руками пола **(В)**. Эта комбинация будет считаться за 1 повтор.

Сделай 3 сета по 8-10 повторов для каждой ноги

4 ПРУЖИННЫЕ ПРИСЕДЫ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

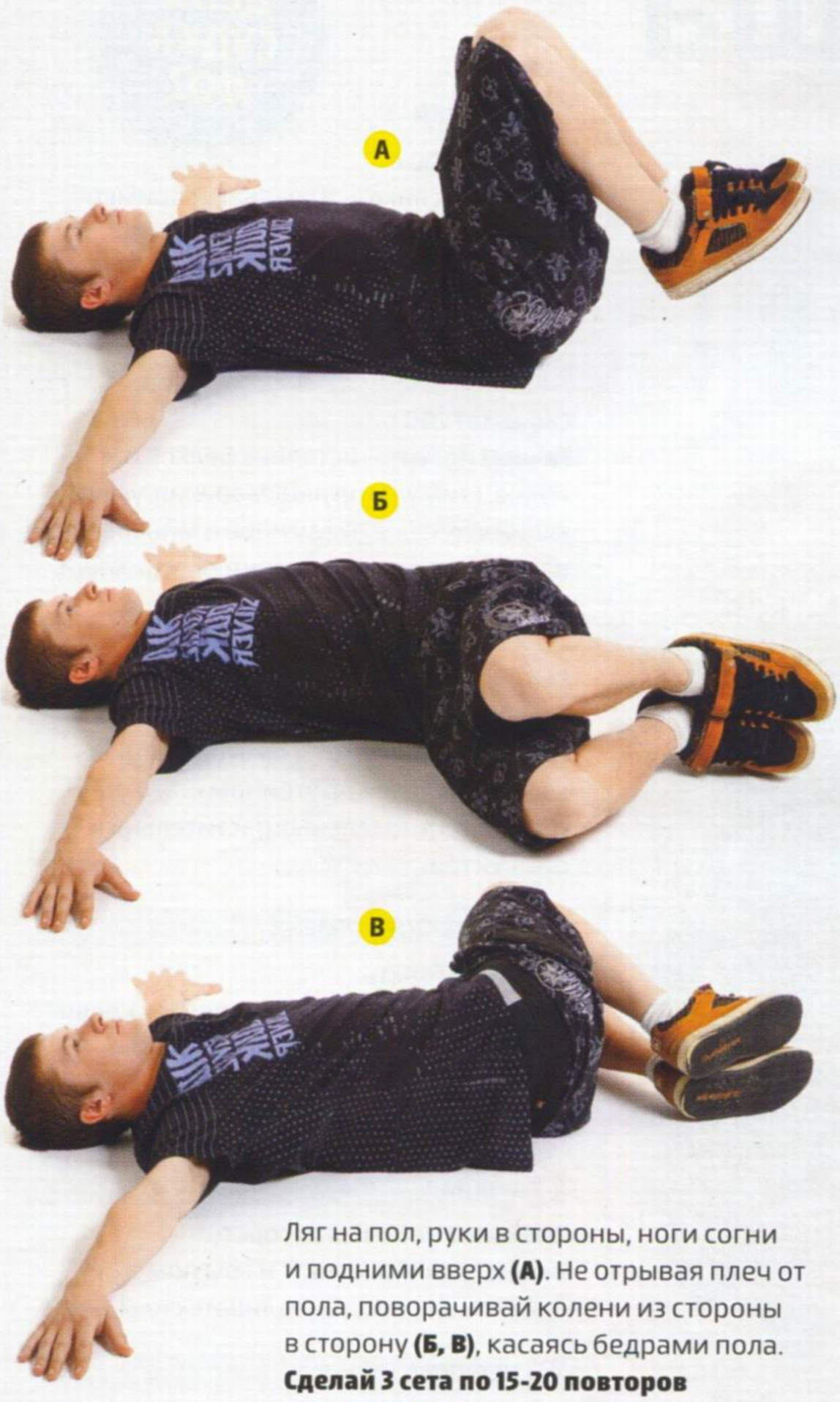
Теперь самое жестокое упражнение для твоих ног. Опустись в глубокий присед, руки поставь перед грудью **(А)**. Сделай 3 пружинящих полуприседа, поднимаясь только до середины амплитуды **(Б)**. После чего сильно выпрыгни вверх **(В)** – это один повтор. Мягко приземлившись, повтори комбинацию еще 9-10 раз.

Сделай 3-4 сета

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 СКРУЧИВАНИЯ

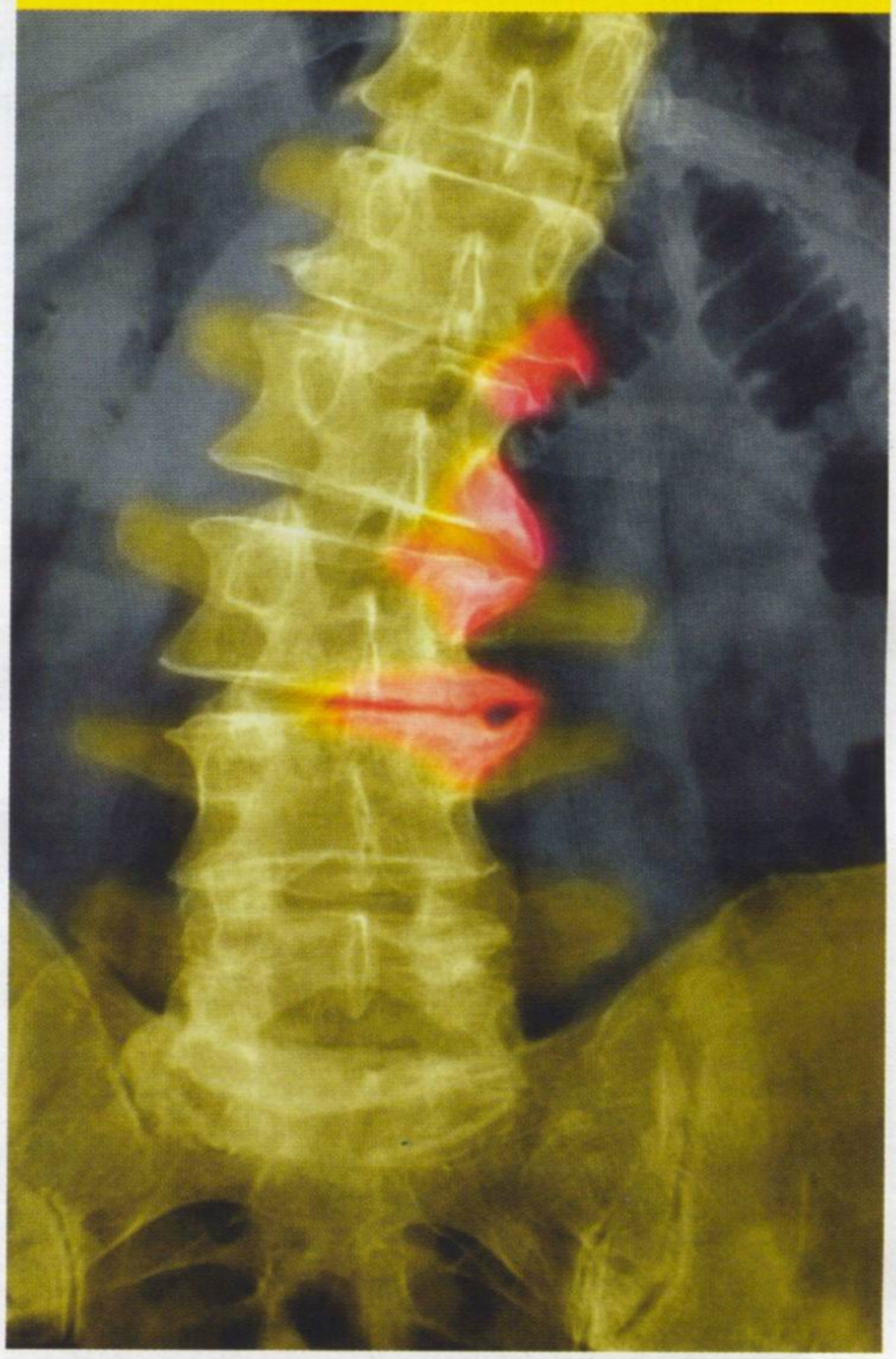


Ляг на пол, руки в стороны, ноги согни и подними вверх **(А)**. Не отрывая плеч от пола, поворачивай колени из стороны в сторону **(Б, В)**, касаясь бедрами пола.
Сделай 3 сета по 15-20 повторов в обе стороны

6 МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ВТЯГИВАНИЯ ЖИВОТА

Сядь на край стула, выпрями спину и подай грудь вперед. Положи руки на низ живота, ниже пупка **(А)**. Сильно втяни эту область в себя и начинай поочередно поднимать ноги вверх, не меняя положения тела **(Б)**. Задерживайся в каждом положении на 5 сек. В итоге ты должен продержать живот втянутым не менее минуты.

БОЛЬНОЙ ВОПРОС



Подскажите, как мне скорректировать программу, если у меня поясничный остеохондроз (не запущенный). От каких упражнений лучше отказаться, а на какие, наоборот, сделать упор? В фитнес-зале я новичок, поэтому не хочу усугубить свое состояние и бросить тренировки.

Александр

При остеохондрозе в первую очередь поражаются межпозвоночные диски и наблюдается нестабильность пораженного участка позвоночника, поэтому тебе нужно особое внимание обращать на выбор упражнений. К примеру, стоит избегать большого количества упражнений в положении сидя и особенно тех, где тебе нужно поднимать руки над головой. Ну а поскольку одной из главных причин развития этого заболевания является ослабление рессорной функции мышц позвоночника и ослабление мышечного корсета, тебе нужно целенаправленно укреплять поясницу обратными гиперэкстензиями – подъемами ног при зафиксированном корпусе, лежа лицом вниз на скамье.
Делай перед каждой тренировкой 2-3 сета по 15-20 повторов

Epidem.ru Journal-plaza.net

Офисная каша

ДЕНЬ СУДКА #02

Начни рабочий день не с просмотра интернет-кроссвордов, а с хорошего второго завтрака. Который ты заблаговременно приготовил накануне вечером.

РЕЦЕПТ

Заранее свари овсянку, положи ее в любимую тарелку и залей на ночь 3-4 ст. л. апельсинового сока. С утра хорошенько перемешай настоявшееся варево, удобри всеми перечисленными ингредиентами и тащи на работу.

1 ОВСЯНКА

Сколько? 100 г.
Зачем? Овсянка – идеальный пример "медленных" углеводов, которые постепенно насыщают тебя энергией и держат под контролем холестерин.

2 ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ЙОГУРТ

Сколько? 200 г.
Зачем? Йогурт – источник белков и углеводов, стимулятор пищеварения, улучшающий усвоение витаминов и минералов из всех прочих ингредиентов чудо-каши.

3 СМЕСЬ ОРЕХОВ

Сколько? Горсть смеси толченых миндаля, кешью, фундука и грецкого ореха.
Зачем? Орехи богаты омега-6 жирными кислотами и протеином – это одни из самых питательных растительных продуктов.

4 ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕНА

Сколько? Горсть.
Зачем? Семечки улучшают приток крови к мышцам во время занятий, а также содержат антиоксиданты, помогающие восстанавливаться между тренировками.

5 ИЗЮМ

Сколько? Небольшая горсть.
Зачем? Как и семечки, изюм помогает спортсмену восстанавливать силы.

6 ЧЕРНИКА

Сколько? Горсть.
Зачем? Борется со свободными радикалами, ухудшающими регенерацию мышечной ткани.

7 КЛУБНИКА

Сколько? Горсть
Зачем? Клубника – прекрасный источник витамина С.

8 МЕД

Сколько? 1 ч. л.
Зачем? Мед – отличный источник энергии. К тому же он содержит необходимый для спортсменов цинк.

9 КОРИЦА

Сколько? Щепотка.
Зачем? Эта специя помогает организму усваивать глюкозу и понижает уровень холестерина. ■

ФОТО: ROB WHITE

Epidem.ru Journal-plaza.net

Guide to Style | 11.2008

Жители земли
Пройтись по целине, хлебнуть молока прямо из-под коровы и завалиться с подругой на сеновале. Здорово! Правда, офисный костюмчик придется заменить более подходящей одеждой.

Шарф Marniela
Рубашка Daniel Hechter

Epidem.ru Journal-plaza.net

РЕМКОМПЛЕКТ

Kenzo Power – аромат, который стоит купить еще и из-за оригинального флакона.

Matis Reponse Homme – детоксифицирующий гель-эксфолиатор. Он выводит токсины и отшелушивает мертвые клетки с твоего лица.

Roberto Cavalli Black – мужской аромат с восточными мотивами.

Dior Homme Dermo System – увлажняющая эмульсия приведет в порядок твое лицо после бурной вечеринки.

Dior Homme Dermo System – корректор темных кругов под глазами.

Guerlain Homme – свежий аромат с классическим налетом.

ФОТО: НАТАЛЬЯ КАМЕНСКАЯ. СТИЛЬ: КАТЕРИНА

Epidem.ru Journal-pla

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ? ШЕЛУШАЩАЯСЯ КОЖА, ТОКСИНЫ, ВЫПАДАЮЩИЕ ВОЛОСЫ И ОТВАЛИВАЮЩИЙСЯ ХВОСТ? МЫ ПОМОЖЕМ ТЕБЕ РЕШИТЬ ВСЕ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ОДНИМ МАХОМ: ЗАТАРИВАЙСЯ ЭТИМИ БАНОЧКАМИ – И ЗАБУДЬ О НЕПРИЯТНОСТЯХ!

Matis Reponse Homme – гель, снимающий следы усталости и "выбивающий пыль" из мешков под глазами.

Angel Schlesser Esprit de Gingembre – туалетная вода с терпким ароматом пряного имбиря.

Dior Homme Sport – свежий, энергичный цитрусовый аромат.

Vichy Dercos Technique Aminexil Energy – спрей для стайлинга с мгновенным проникновением в кожу головы, укрепляющий волосы.

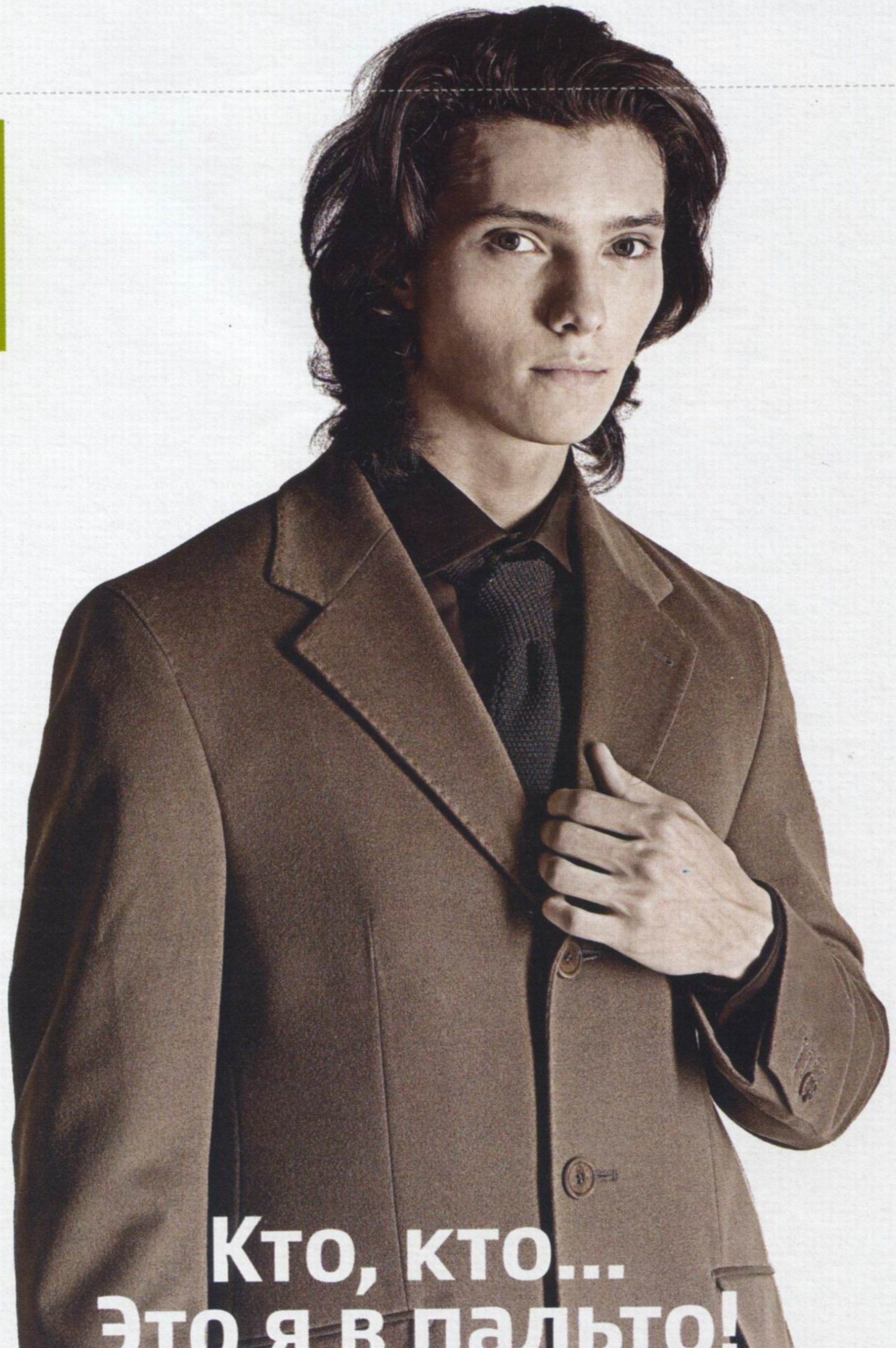
Collistar Linea uomo – бальзам после бритья.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Куртка 3-в-1. Водостійка.
Вироблена з використанням вторинної сировини.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТОН В ТОН
ВЫГОДНУЮ КОМБИНАЦИЮ РАЗНЫХ ОТТЕНКОВ ОДНОГО ЦВЕТА МОЖНО СОЗДАТЬ, ВЫБРАВ ПАЛЬТО ГЛАДКОЙ ФАКТУРЫ.



Кто, кто... Это я в пальто!

РЕДАКЦИЕЙ MEN'S HEALTH БАЗОВЫМ ПРЕДМЕТОМ ГАРДЕРОБА ОСЕНИ ВЫБРАНО ПАЛЬТО. НИКТО БОЛЬШЕ В ГОЛОСОВАНИИ УЧАСТИЯ НЕ ПРИНИМАЛ.

Рубашка **eterna**
Пальто **Santorio Colombo**
Галстук **Pierre Clarence**
Брюки **Pierre Clarence**

Фото: **Наталья Каменская**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Владимир Пархоменко** (L-models)

Epidem.ru Journalplaza.net

Кепка **Gant**
Пальто **Gant**
Шарф **Pierre Clarence**
Брюки **Matinique**
Ботинки **Tommy Hilfiger**

КАШКА-МАЛАШКА

ПАЛЬТО ТАКОЙ РАСЦВЕТКИ КАК РАЗ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ.

Пальто **Eres**
Шарф **Matinique**
Перчатки **Matinique**
Водолазка **Calvin Klein Jeans**
Джинсы **Gant**
Ботинки **Tommy Hilfiger**

ПАЛЬТО-БУШЛАТ

В СОЧЕТАНИИ С ГРУБЫМ ШАРФОМ ТАКОЕ ПАЛЬТО ПРИДАСТ ТЕБЕ ВИД БЫВАЛОГО МОРСКОГО ВОЛКА.

СЕРОСТЬ

ПАЛЬТО ДЛИНОЙ ДО СЕРЕДИНЫ БЕДРА КЛАССИЧЕСКОГО КРОЯ С ДВУМЯ РЯДАМИ ПУГОВИЦ СДЕЛАЕТ ТВОЮ ФИГУРУ ВИЗУАЛЬНО СТРОЙНЕЕ.

Пальто **Pierre Clarence**
Рубашка, галстук **S. Oliver**
Брюки **Mexx**
Туфли **Braska**

ОБМАНКА

ПОПУЛЯНЫЙ ФАСОН – ПАЛЬТО С ОБМАННОЙ ПОДКЛАДКОЙ, ЗАСТЕГИВАЮЩЕЙСЯ НА МОЛНИЮ. НЕФОРМАЛЬНО И ОЧЕНЬ ТЕПЛО.

Пальто **Stones**
Кенгуру **Mexx**
Брюки **Gant**
Туфли **Vagabond**

Epidem.ru Journal-plaza.net

МАЛЬЧИКИ СВЕРХУ

ТАКАЯ ПОЗА ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ. И НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЙ: НАДЕНЕШЬ НЕ ТЕ ШМОТКИ, НЕ СМОЖЕШЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ – И КАК ПИТЬ ДАТЬ УДАРИШЬ ЛИЦОМ В ГРЯЗЬ. ТАК ЧТО ПОЗАБОТЬСЯ О СТИЛЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОСЕДЛАТЬ ПОРОДИСТОГО СКАКУНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Жилет **Marlboro Classics**
Свитер **Stone Island**
Джинсы **Tommy Hilfiger Denim**
Сапоги **D&G**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Свитер **Pure DKNY**
Джинсы **Chevignon**
Перчатки **Mc Burn**
Сапоги **Ecco**

Epidrm.ru Journal.plaza.net

Сорочка **eterna**
Свитер **Marlboro Classics**
Пиджак **Ecce Uomo**
Шарф **Marlboro Classics**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Шарф, пуловер **Setball**
Джинсы **G-Star Raw**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Куртка **Ecce Uomo**
Шарф **Stone Island**
Рубашка **Chevignon**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Свитер **AB Coast**
Шарф **Marlboro Classics**
Куртка **D&G**
Джинсы **Hilfiger Denim**

www.menshealth.com.ua

Epidem.ru

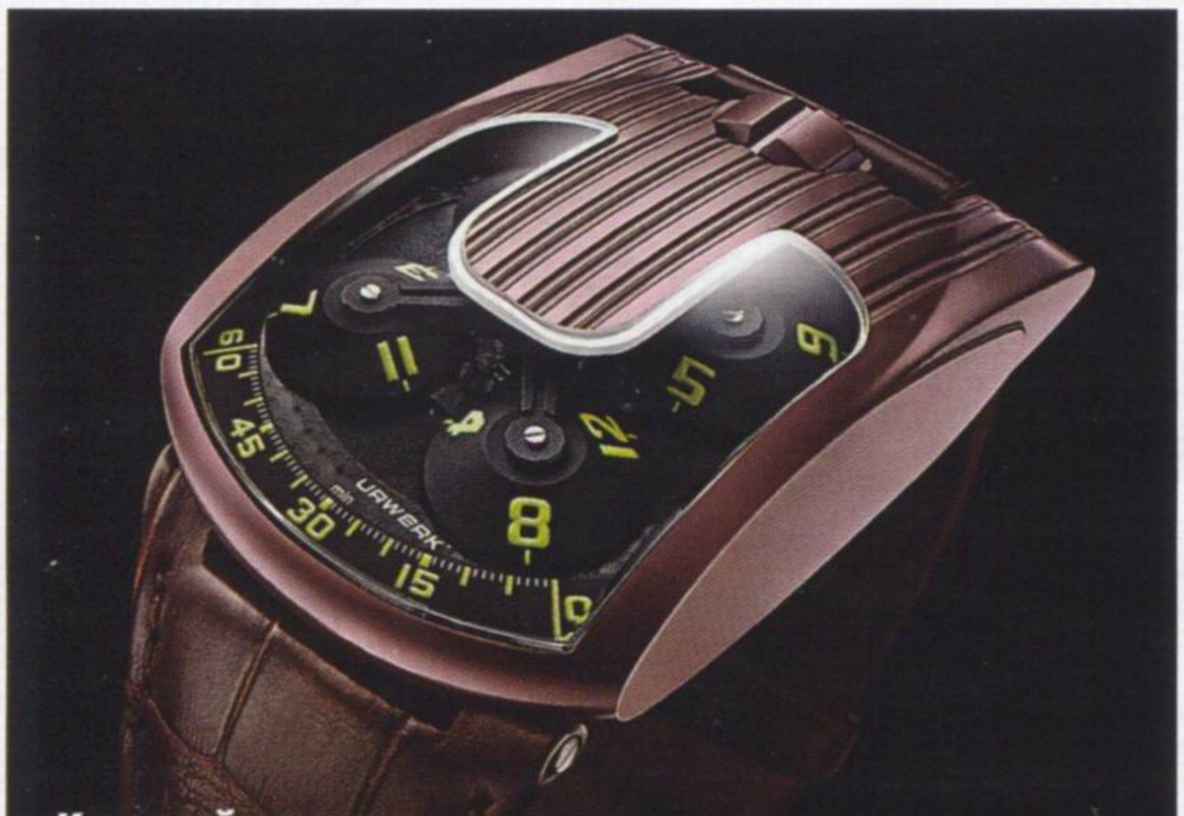
Кардиган **Rykiel Homme**
Водолазка **Tommy Hilfiger**
Перчатки **Mc Burn**
Джинсы **Chevignon**
Сапоги **Tommy Hilfiger**

Фото: **Юрий Балан**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Артем Дубницкий (Faces)**

Благодарим за помощь в организации съемки Диану Попову, сотрудников конно-спортивного комплекса "Магнат" (Киевская обл., Бориспольский р-н, пгт Чубинское, ул. Лыпнева, 1), а также коня Андерса.
www.magnat.in.ua

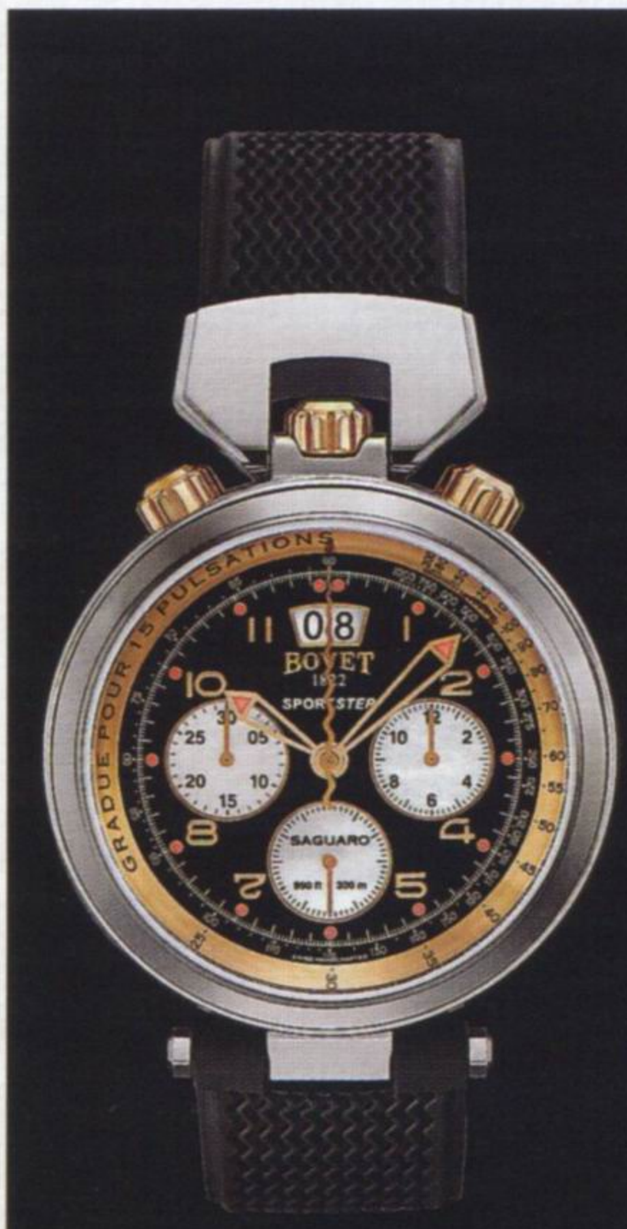
Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION



Крепкий орешек

Взглянув один раз на швейцарские часы **Urwerk 103.08**, больше никогда их не забудешь. Механизм со спутниковой индикацией времени, сапфировое U-образное стекло, сквозь которое можно наблюдать за работой уникального ротационного элемента, управляющего четырьмя дисками, выполняющими роль часовых и минутных стрелок. При создании Urwerk 103.08 использовано TiAlN-покрытие – самое твердое из всех применяемых в часовой индустрии.
Хочешь – узнавай время, хочешь – коли часами орехи!



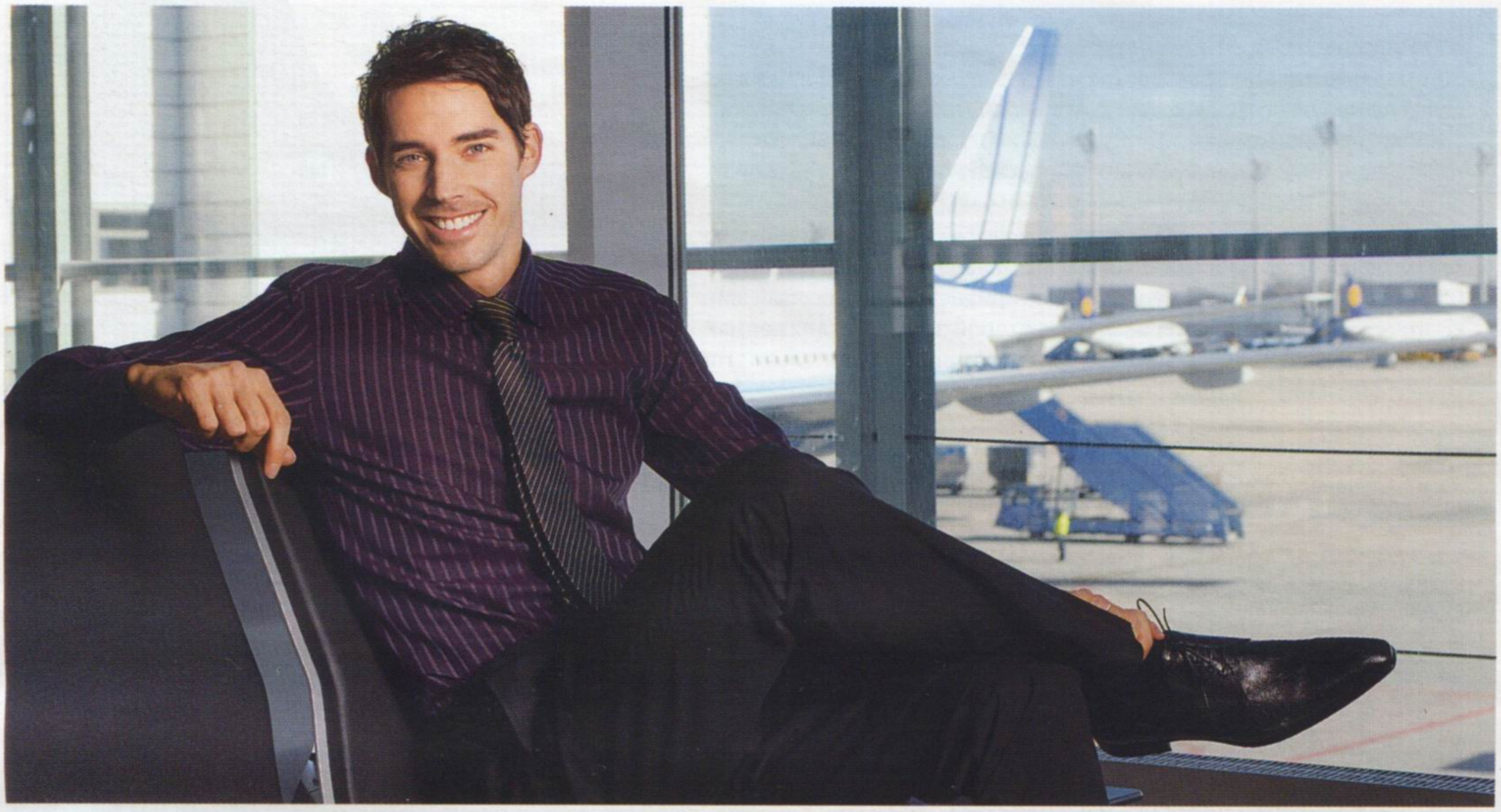
И вашим, и нашим

Швейцарская часовая мануфактура **Bovet** хочет угодить всем, поэтому свои механизмы помещает в разные корпуса. Модель Fleurier выполнена в стиле XIX века с сохранением всех стилевых особенностей, а Sportster помещена в корпус в стиле хай-тек. Одна из лучших моделей этой серии – Sportster Saguaro – хронограф диаметром 46 мм. В этих огромных часах все очень крупное: и кнопки, и заводная головка, и окошко даты. Они совмещают в себе аристократизм и современность: черный циферблат с золотыми цифрами и стрелками в стиле ар-деко, внутреннее кольцо с пульсометром и каучуковый ремешок.

Бриллиантовый ты наш

В Швейцарии делают не только чудесные шоколадки, но и волшебные часы – такие, как в коллекции 6 Timezone Snow известного часового бренда **IceLink**. Коллекция – последний писк часовой моды и технологий: она была представлена на выставке Baselworld 2008. Тем не менее, все входящие в нее модели являются модификациями легендарных 6Timezone – швейцарских часов с шестью циферблатами, показывающими время в шести часовых поясах. Также дизайнеры этой коллекции решили, что некоторым обладателям 6 Timezone Snow хватит и пяти циферблатов, и одно окно заполнили бриллиантами. Модель Big case, к примеру, содержит бриллианты общим весом шесть карат, а Small Case – 4,25 карат бриллиантов. Корпус всех этих часов может быть изготовлен из розового или белого золота 750-й пробы или стали в двух размерах и выдерживать давление до трех атмосфер. Выбирай любые!

Epidem.ru Journal-plaza.net



Лучше не бывает

Между миром самых модных брендов и миром звездных поваров элитной кухни существует интересная параллель: только тот, кто использует самые лучшие ингредиенты, имеет шанс получить первоклассный результат, способный удовлетворить самые высокие требования. Как это связано с рубашками класса люкс? Дело в том, что материал, из которого выполнены рубашки, играет решающую роль.

Когда самые лучшие ткани обрабатываются самым лучшим производителем рубашек, получается мужская рубашка **eterna EXCELLENT**. Эта рубашка невероятно комфортна, у нее отличный покрой и модный, благородный дизайн. Такой признанный "повар элитной кухни", как ведущая европейская марка eterna EXCELLENT, предлагает требовательным мужчинам рубашки класса люкс, которые заслуживают оценку в пять звезд.

Материал, из которого изготавливаются рубашки eterna EXCELLENT, производится в Швейцарии – одной из самых технически опытных в производстве текстиля стран Западной Европы. Любителям жизни класса люкс хорошо известно, что Швейцария славится производством часов непревзойденного качества. Но профессионалы из области моды знают, что именно в Швейцарии производятся самые лучшие хлопковые ткани, которые могут использоваться для изготовления мужских рубашек. Компания eterna, уже много лет работающая под девизом "Самое лучшее – только это достаточно хорошо", уже давно сохраняет за собой эксклюзивное право на то, чем сегодня хотели бы обладать многие: лучшие швейцарские хлопковые ткани, легкие в уходе, класса swiss+cotton. Что-либо подобное не предлагает ни один другой производитель рубашек в мире.

Известное лого swiss+cotton покупатель найдет на внутренней этикетке каждой рубашки eterna EXCELLENT. Там же еще одно убедительное доказательство качества – международный знак Eko-Tex. Он присваивается только тем предприятиям, производство и сам продукт которых бескомпромиссно удовлетворяют самым высоким экологическими стандартами.

Убедительные преимущества сорочки eterna EXCELLENT высоко оценило признанное международное жюри, которое отметило заслуги марки eterna наградой "супербренд"/Superbrand 2007/08, выбрав ее почти из 1200 претендентов. Тем самым eterna снова подтвердила свою ведущую позицию среди компаний-производителей одежды.

Для того чтобы удовольствие носить эту замечательную сорочку могли получать самые разные мужчины, ведущие самый разный образ жизни, разработаны четыре продукционные линии eterna. Для любого случая, на любой вкус и на любую фигуру каждый и всегда найдет для себя у eterna самое подходящее, а значит, самое лучшее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION

Кам тугеза

60-е подарили миру новую культуру, секс-революцию, The Beatles и модель туфель Chelsea Boot, которую и предпочитали носить участники этой легендарной группы. В стремлении передать дух ярчайшего десятилетия в истории мира моды дизайнеры **Marc O'Polo** создали свой вариант Chelsea Boot с неизменным каблуком, закругленным носком и традиционными эластичными вставками по бокам, которые являются характерной особенностью Chelsea Boot. Правда, в интерпретации Marc O'Polo есть и инновации: замша, которая придает туфлям особый шик. Кстати, если подруга захочет разделить с тобой променад, для нее найдется женская модель Chelsea Boot. Что ж, если она действительно этого хочет, то Let it be.

11 друзей Шевы

Начало нового учебного года звезда отечественного и мирового футбола Андрей Шевченко отметил на стадионе НТЦ им. В. Банникова, встретившись с победителями проекта "11 друзей Шевы", проходившего в столичном магазине Reebok. Шева провел для ребят интенсивную 45-минутную тренировку, показал собравшимся кучу футбольных фишек и раскрыл еще один секрет своего успеха – это профессиональная спортивная экипировка **Reebok**. Каждый участник мастер-класса получил в подарок бутсы SPRINTFIT LITE PRO II. В их создании непосредственное участие принимал сам Шева, и именно им он отдает предпочтение. Верх Sprintfit Lite сделан из легкой и водонепроницаемой микрофибры Teijin со специальной рельефной структурой. Это обеспечивает контроль и лучшее чувство мяча, а также высокую скорость при любых погодных условиях. Специально разработанная ткань для внутренней подкладки позволяет регулировать уровень влажности и температуры внутри бутс и снижает риск повреждения кожи ног. Будем надеяться, что вскоре в Украине появится еще одиннадцать профессиональных игроков.

Титан чистого бритья

Станок **Quattro Titanium** воплотил в себе новую технологию: каждое из четырех лезвий покрыто титаном. Именно поэтому бритье с Quattro Titanium невероятно комфортно, а лезвия остаются острыми во много раз дольше, чем из любого другого металла. Добавь к этому специальный защитный валик из резины, лезвие для подравнивания на задней части кассеты, и ты поймешь, что Quattro Titanium – предел твоих мечтаний!

Epidem.ru Journal-plaza.net

Настоящий деним для настоящих мужчин!

Даже те жертвы урбанизации, которые не отождествляют себя с мутным термином "метросексуал", уже осознают, что внешний вид мужчины тоже имеет значение. В мужской среде уже стало нормальным интересоваться одеждой, стилем, брендами. И марка **G-Star Raw** по праву занимает достойное место в гардеробах продвинутых особей мужского пола, которые хотят не просто быть "чуть симпатичнее обезьяны".

Чем же бренд G-Star Raw заслужил признание модников и стиляг во всем мире? В первую очередь, честным отношением к своим почитателям. Выбирая G-Star, каждый может быть уверен: это одежда высочайшего качества, комфортная, стильная и функциональная. Принцип G-Star Raw "Just the product!" отражается во всем – от оформления магазина до мельчайших деталей товара, который в нем продается.

При выборе материала G-Star Raw делает ставку на необработанный деним, отличающийся особенной фактурой, которая позволяет вещам идеально садиться по фигуре. Такая ткань плюс нестандартные дизайнерские решения создали узнаваемый стиль G-Star, по которому определяется уверенный в себе житель мегаполиса, который готов ко всему – к приключению и работе, вечеринке и активному отдыху.

Новая коллекция G-Star Raw сезона осень-зима 2008 прошла предварительные испытания на подиумах Недели моды самого требовательного к актуальной моде города – Нью-Йорка. Успех у бывалых стиляг столицы мира гарантирует аутентичность продукта! Комфортные вещи, смелые аксессуары, свежие решения – однажды примерив G-Star Raw, становится ясно, что это именно то, что нужно!

Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION

Взгляни на карту!
В начале осени самый большой фитнес-клуб столицы **"5 ЭЛЕМЕНТ"** ввел еще один вид клубной карты – Premium Card. Теперь у клуба здоровых удовольствий пять видов карт: VIP Card, Premium Card, Star Card, Sun Card, Kids Card. Обладатели Premium Card получают ряд дополнительных привилегий: скидку на дополнительные услуги, отдельное парковочное место, VIP-раздевалку, услуги wellness-консультанта, уникальные процедуры и многое другое. Количество Premium Card ограничено, поэтому тебе стоит поторопиться, если хочешь стать ее обладателем.

Завтрак в стиле Lexus
"Лексус Сити Плаза" – официальный дилер **Lexus** в Киеве, положив начало приятной традиции, организовал первый завтрак для своих клиентов. Живой джаз в стиле 30-40-х годов, ароматный кофе в приятной компании обладателей официальных автомобилей Lexus – залог удачного начала рабочего дня и хорошего настроения и отличный повод узнать о новинках официального дилера. За завтраком персонал салона поделился с клиентами последними новостями из мира официального Lexus: приятными ценами на все модели, ожидаемыми новинками модельного ряда, информацией о запуске единого информационного номера "247", позвонив по которому, существующие и потенциальные клиенты сети официальных дилеров смогут всегда быть в курсе последних новостей Lexus. Клиенты автосалона делились впечатлениями от вождения автомобилей Lexus и летних путешествий. Как попасть на следующий завтрак, можно узнать в салоне "Лексус Сити Плаза" на Мельникова, 2а и по тел.: +380 44 499 4009 или 247 с мобильного в Украине.

Удовлетворение потребностей
HUGO возвращается к своим корням: в основе коллекции осень-зима 2008/2009 – вещи классического кроя. Впрочем, коллекция не обошлась без креативных, оригинальных деталей и авангардного подхода к тканям и цветам. Сюрреализм, реализм и ар-деко 20-х смешаны в новой коллекции HUGO с минимализмом 60-х годов. Результатом такого смешения можно считать брюки с замысловатыми складками, контрастирующие с пиджаками прямого кроя, напоминающими униформу. Этот костюм можно дополнить облегающей фигуру рубашкой из ткани с микроузором и блестящим экстрадлинным галстуком, который заправляется под ремень.

Симбиоз инновации и классического стиля в осенне-зимней коллекции HUGO воплощает парка из черной кожи кенгуру с легким блеском. Добавь к этому туфли с закругленным носком из лаковой или гладкой кожи, вместительную сумку из комбинации блестящей кожи и хлопковой саржи или элегантный глянцевый деловой портфель из мягкой телячьей кожи, и ты поймешь, что новая коллекция HUGO удовлетворит все осенне-зимние потребности. В одежде, разумеется.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОБЕГ

Идеал короля

Осенняя депрессия? Да какая может быть депрессия, если вокруг столько красоты? Одевайся так, чтобы было тепло и сухо, и вперед, любоваться. Если ты еще не был в идеальном городе, пора посетить Жовкву.

Жовква – райцентр во Львовской области. Город основан в 1597 году гетманом Станиславом Жолкевским. Был любимой резиденцией короля Яна Собеского.

Лучшее время для визита: сентябрь – начало ноября

Если по натуре ты пессимист — ты убедишься в том, что ничего идеального нет и что самая лучшая идея может быть безнадежно испорчена если не самими авторами, то последующими поколениями, а также получишь удовольствие от прогулки. Если же ты оптимист, то получишь удовольствие от прогулки и порадуешься, как много памятников дошло до наших дней.

● **Жовква** — город уникальный, хотя и не слишком древний (по украинским меркам, естественно). Но ведь не в возрасте дело, а в истории. Королевских резиденций в Украине было не так уж много, а уж таких, как Жовква, не было и вовсе. Если бы в XVII веке кому-то пришло в голову провести конкурс на лучший город Украины по качеству жизни, то построенный с нуля, согласно градостроительной концепции "идеального города", город-крепость Жовква был бы наиболее вероятным кандидатом на победу. В качестве примера — маленький факт. Почти у всех городов, которым было предоставлено Магдебургское право, центральная площадь называлась Рынком, каковым она по сути и являлась. В Жовкве же центральная площадь предназначалась для собраний горожан, гуляний и прочих общественных мероприятий, а рынок был вынесен за крепостные стены из эстетических и санитарно-гигиенических соображений. Осенью Жовква — само очарование, лучшего времени для поездки не найти.

Набор достопримечательностей в Жовкве, можно сказать, традиционный — замок, костелы, церкви, одна из старейших в Украине синагог и старинная застройка центральной площади. Кстати, это едва ли не единственный в Украине город, где сохранились дома с ренессансными аркадами. Но настоящая жемчужина — это монастырь василиан, точнее, храм Сердца Христового. Самому храму скоро исполнится 400 лет, но интересен он прежде всего росписями, выполненными в 30-х годах XX века. Ну где еще на фресках можно увидеть Грушевского или, например, Скоропадского? А более смешного черта, чем на тамошнем "Страшном суде", мне еще видеть не доводилось.

ОКРЕСТНОСТИ

Возле Жовквы в селе Крехов на краю леса уютно расположился оборонный монастырь XVII века. А еще в самом лесу можно увидеть древний пещерный монастырь в скале, правда, очень небольшой. В поле возле опять-таки соседнего с Жовквой села Воля-Высоцкая сохранился памятник летчику Нестерову, автору "мертвой петли", погибшему здесь при выполнении первого в истории авиации тарана в воздушном бою, и руины музея, посвященного ему же. ■

ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Учитывая, что крупным туристическим центром Жовква все еще не стала, остановиться лучше во Львове, тем более что до него немногим более 20 километров. При выборе гостиницы помни, что вода во Львове подается по графику, и при бронировании номера непременно выясни, как в гостинице обстоят дела с водоснабжением: круглосуточно или по часам.

ФОТО, ТЕКСТ: ДМИТРИЙ КУЦ

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net